

## Календарный учебный график дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе (греко-римской)

Для групп НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года обучения (из расчета 6 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
в ходе практических занятий	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
психологическая	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>													
<b>ОФП:</b>	<b>152</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>ОРУ</b>	<b>56</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Спортивные и подвижные игры	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
<b>СФП:</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;	8	1	1	1	1	1		1		1		1	
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	8		1	1	1	1	1		1		1		1
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	8	1		1		1	1	1	1	1		1	
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	8	1	1	1	1		1		1		1		1
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	7						1	1	1	1	1	1	1
На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления	7	1	1		1	1		1		1	1		

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>		<b>12</b>	<b>10</b>
Основные положения в борьбе: стойка, партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции	24	3	3	3		3		3		3		3	3
Элементы маневрирования – в стойке, в партере, в различных стойках	24		3	3	3	3	3		3			3	3
Основные элементы спортивной борьбы: захваты, перевороты, переводы, накаты, рывки, т.д.	24		1	1	2	1	2	2	4	1		6	4
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	<b>12</b>									<b>6</b>	<b>6</b>		
СОРЕВНОВАНИЯ	<b>4</b>				<b>2</b>			<b>2</b>					
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	<b>4</b>	<b>4</b>											
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>



партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции													
Элементы маневрирования – в стойке, в партере, в различных стойках	42	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
Основные элементы спортивной борьбы: захваты, перевороты, переводы, накаты, рывки, т.д.	48	2	7	4	5	3	5	3	1	2	1	7	8
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	<b>12</b>									<b>6</b>	<b>6</b>		
СОРЕВНОВАНИЯ	<b>8</b>				<b>4</b>				<b>4</b>				
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	<b>4</b>			<b>2</b>					<b>2</b>				
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	<b>10</b>	<b>5</b>						<b>5</b>					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>416</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

Для групп УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1,2,3 годов обучения (из расчета 12 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>41</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
в ходе практических занятий	21	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2
психологическая	20	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>													
<b>ОФП:</b>	<b>170</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
ОРУ	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
Спортивные и подвижные игры	68	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5
<b>СФП:</b>	<b>132</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	22	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	22	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	22	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	22	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>163</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	<b>20</b>
Основные положения в борьбе: стойка,	54	2	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5

партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции													
Элементы маневрирования – в стойке, в партере, в различных стойках	26	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
Основные элементы спортивной борьбы: захваты, перевороты, переводы, накаты, рывки, т.д.	83	9	5	10	6	3	3	4	4	8	4	14	13
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	14									7	7		
СОРЕВНОВАНИЯ	24		4		4	4	4	4	4				
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	6				2			2	2				
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	12	6						6					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>624</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>54</b>

Для групп УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 4 года обучения (из расчета 18 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>75</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
в ходе практических занятий	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
психологическая	40	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>													
<b>ОФП:</b>	<b>180</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
ОРУ	58	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	50	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4
Спортивные и подвижные игры	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
<b>СФП:</b>	<b>192</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;	32	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	32	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	32	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	32	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	32	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3
На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления	32	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>259</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>35</b>	<b>36</b>
Основные положения в борьбе: стойка,	67	6	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6

партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции													
Элементы маневрирования – в стойке, в партере, в различных стойках	40	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3
Основные элементы спортивной борьбы: захваты, перевороты, переводы, накаты, рывки, т.д.	152	8	13	11	13	9	9	6	13	7	9	27	27
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	<b>20</b>									<b>10</b>	<b>10</b>		
СОРЕВНОВАНИЯ	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	<b>24</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	<b>12</b>	<b>6</b>						<b>6</b>					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>81</b>



Для групп СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА и ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
(из расчета 24 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<b>104</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
в ходе практических занятий	44	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
психологическая	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
ОФП:	<b>154</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
ОРУ	58	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	32	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Спортивные и подвижные игры	64	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	5
СФП:	<b>310</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;	52	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	51	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	52	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	51	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	52	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4
На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления	52	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<b>340</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>48</b>	<b>48</b>

Основные положения в борьбе: стойка, партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Элементы маневрирования – в стойке, в партере, в различных стойках	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Основные элементы спортивной борьбы: захваты, перевороты, переводы, накаты, рывки, т.д.	160	5	14	11	13	7	10	4	12	8	10	33	33
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	28									14	14		
СОРЕВНОВАНИЯ	74	8	8	8	9	8	8	8	9	8			
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	200	17	16	17	16	17	16	17	17	16	17	17	17
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	26	3	3	3	3	2	3	3	3	3			
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	12	6						6					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>1248</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>108</b>