

Утверждаю

И.О.Директора

ГКУ ДО «СШОР по вольной борьбе»

Министерства спорта КБР

А.Х.Маиров

«01» января 2023 г.

Годовой план-график распределения тренировочных часов
по вольной борьбе на 2023-2024 учебно-тренировочный год

НП-1

Разделы подготовки	часы	Период тренировок (по месяцам)											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теория	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Практика													
ОФП	130	11	10	12	8	14	10	11	12	9	10	12	11
СФП	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Психологическая подготовка	8	1	1	1		1	1	1				1	1
Тактическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Приемные и переводные экзамены	8				4					4			
Участие в соревнованиях	2								1		1		
Инструкторская и судейская практика													
Восстановительные мероприятия													
Врачебный и медицинский контроль	4		2					2					
ИТОГО	260	21	22	22	21	24	20	23	22	22	20	22	21

Утверждаю

И.О.Директора

ГКУ ДО «СШОР по вольной борьбе»

Министерства спорта КБР

А.Х.Маиров

« 01 » января 2023 г.

Годовой план-график распределения тренировочных часов
по вольной борьбе на 2023-2024 учебно-тренировочный год

НП-2,3

Разделы подготовки	часы	Период тренировок (по месяцам)											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теория	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Практика													
ОФП	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
СФП	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	110	9	8	9	7	12	7	8	9	8	8	13	12
Приемные и переводные экзамены	8				4					4			
Участие в соревнованиях	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Инструкторская и судейская практика	4	1		1			1		1				
Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Врачебный и медицинский контроль	6		3					3					
ИТОГО	366	30	31	30	31	32	28	31	30	32	28	32	31

Утверждаю

И.О.Директора

ГКУ ДО «СШОР по вольной борьбе»

Министерства спорта КБР

А.Х.Маиров

« 01 » _____ 2023 г.

Годовой план-график распределения тренировочных часов
по вольной борьбе на 2023-2024 учебно-тренировочный год

УТЭ-1,2,3

Разделы подготовки	часы	Период тренировок (по месяцам)											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теория	18	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
Практика													
ОФП	195	17	14	18	11	20	16	13	18	14	15	20	19
СФП	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Психологическая подготовка	18	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Тактическая подготовка	150	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13
Приемные и переводные экзамены	12				6					6			
Участие в соревнованиях	20	2		2	2	2	2		2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	6	1		1		1		1		1		1	
Восстановительные мероприятия	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Врачебный и медицинский контроль	12		6					6					
ИТОГО	575	47	48	48	47	50	46	47	48	50	45	50	49

Утверждаю

И.О.Директора

ГКУ ДО «СШОР по вольной борьбе»

Министерства спорта КБР

А.Х.Маиров

« 01 » декабря 2023 г.

Годовой план-график распределения тренировочных часов
по вольной борьбе на 2023-2024 учебно-тренировочный год

УТЭ-4

Разделы подготовки	часы	Период тренировок (по месяцам)											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теория	30	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
Практика													
ОФП	207	20	13	11	18	21	17	19	14	13	17	22	22
СФП	172	14	15	14	15	14	15	14	15	14	14	14	14
Психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Тактическая подготовка	234	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20
Приемные и переводные экзамены	16			8						8			
Участие в соревнованиях	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	72	6	6	6	6	7	5	6	6	7	5	6	6
Врачебный и медицинский контроль	10		5						5				
ИТОГО	837	70	69	69	69	72	67	69	70	72	66	72	72

Утверждаю

И.О.Директора

ГКУ ДО «СШОР по вольной борьбе»

Министерства спорта КБР

А.Х.Маиров

«01» января 2023 г.

Годовой план-график распределения тренировочных часов
по вольной борьбе на 2023-2024 учебно-тренировочный год

ССМ-1

Разделы подготовки	часы	Период тренировок (по месяцам)											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теория	42	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Практика													
ОФП	252	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
СФП	182	18	12	18	5	22	13	12	16	10	14	22	20
Психологическая подготовка	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
Тактическая подготовка	288	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Приемные и переводные экзамены	24				12					12			
Участие в соревнованиях	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Врачебный и медицинский контроль	12		6					6					
ИТОГО	1046	86	86	86	86	90	83	86	86	90	84	90	90

Утверждаю

И.О.Директора

ГКУ ДО «СШОР по вольной борьбе»

Министерства спорта КБР

А.Х.Маиров

« 01 »

2023 г.

Годовой план-график распределения тренировочных часов

по вольной борьбе на 2023-2024 учебно-тренировочный год

ССМ-2,3

Разделы подготовки	часы	Период тренировок (по месяцам)											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теория	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
Практика													
ОФП	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
СФП	306	25	26	25	26	25	26	25	26	25	26	25	26
Психологическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактическая подготовка	350	33	24	33	18	37	26	27	30	25	26	37	34
Приемные и переводные экзамены	24				12					12			
Участие в соревнованиях	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
Восстановительные мероприятия	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Врачебный и медицинский контроль	12		6					6					
ИТОГО	1256	104	104	104	104	108	100	104	104	108	100	108	108

Утверждаю

И.О.Директора

ГКУ ДО «СШОР по вольной борьбе»

Министерства спорта КБР

А.Х.Маиров

«01» января 2023 г.

Годовой план-график распределения тренировочных часов
по вольной борьбе на 2023-2024 учебно-тренировочный год

ВСМ

Разделы подготовки	часы	Период тренировок (по месяцам)											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теория	56	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4
Практика													
ОФП	178	15	15	15	15	15	14	15	15	15	15	15	14
СФП	360	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Психологическая подготовка	68	6	6	5	6	6	5	6	6	5	6	6	5
Тактическая подготовка	410	37	30	38	24	39	38	31	36	24	35	38	40
Приемные и переводные экзамены	28				12					16			
Участие в соревнованиях	90	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8
Инструкторская и судейская практика	34	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
Восстановительные мероприятия	220	18	18	19	18	18	19	18	18	19	18	18	19
Врачебный и медицинский контроль	12		6					6					
ИТОГО	1456	121	121	121	121	123	120	121	121	123	120	122	122