ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "спортивная борьба" для этапа начальной подготовки до года
из расчета 4,5 часов в неделю
дисциплина "греко-римская борьба"

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	42	2	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Тактическая подготовка	8	1	1	1	1					1	1	1	1
5	Психологическая подготовка	12	2	2	2							2	2	2
6	Теоретическая подготовка	12	3	3	3	3								
7	Тестирование и контроль	2		1									1	
8	Соревновательная деятельность													
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Восстановительные мероприятия													
12	Медицинское обследование	2		1							1			
	ВСЕГО	**234**	**21**	**22**	**23**	**21**	**17**	**16**	**16**	**17**	**19**	**20**	**21**	**20**
	Из них:													
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "спортивная борьба" для этапа начальной подготовки свыше года
из расчета 6 часов в неделю
дисциплина "греко-римская борьба"

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	**182**	13	14	15	15	16	16	16	16	16	15	15	15
2	Специальная физическая подготовка	**50**	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	**24**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Тактическая подготовка	**20**	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2
5	Психологическая подготовка	**12**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Теоретическая подготовка	**12**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Тестирование и контроль	**2**		1									1	
8	Соревновательная деятельность													
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Восстановительные мероприятия	**6**							3	3				
12	Медицинское обследование	**4**			2						2			
	ВСЕГО	**312**	**23**	**24**	**27**	**25**	**26**	**26**	**28**	**27**	**28**	**25**	**26**	**25**
Из них:														
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "спортивная борьба" для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет
из расчета 8 часов в неделю
дисциплина "греко-римская борьба"

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы												
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1	Общая физическая подготовка	234	17	17	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	234
2	Специальная физическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3	Техническая подготовка	52	2	3	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	52
4	Тактическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Психологическая подготовка	30	4	4	4	4					2	4	4	4	30
6	Теоретическая подготовка	20	2	2	2		2	2	3	3			2	2	20
7	Тестирование и контроль	4			1						1		2		4
8	Соревновательная деятельность	16		2	2	2	2	2				2	2	2	16
9	Инструкторская практика	8	1			1	1	1	1	1	1			1	8
10	Судейская практика	4		1	1							1	1		4
11	Восстановительные мероприятия	16			2			4	4	4				2	16
12	Медицинское обследование	4			2						2				4
	ВСЕГО	**520**	**37**	**40**	**49**	**42**	**41**	**45**	**43**	**41**	**41**	**43**	**47**	**47**	520
	Из них:														
13	Самоподготовка														

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "спортивная борьба" для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет
из расчета 12 часов в неделю
дисциплина "греко-римская борьба"

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	228	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
2	Специальная физическая подготовка	114	7	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Техническая подготовка	94	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
4	Тактическая подготовка	80	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	Психологическая подготовка	20	3	3	3	2						3	3	3
6	Теоретическая подготовка	12	3	3				3	3					
7	Тестирование и контроль	4			1							1	2	
8	Соревновательная деятельность	24		2	2	2	2	3	3		1	3	3	3
9	Инструкторская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
10	Судейская практика	4	1	1								1	1	
11	Восстановительные мероприятия	28	2		2			8	7	7			2	
12	Медицинское обследование	6			3						3			
	ВСЕГО	**624**	**48**	**48**	**56**	**49**	**47**	**59**	**57**	**52**	**49**	**52**	**55**	**51**
	Из них:													
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "спортивная борьба" для этапа совершенствования спортивного мастерства
из расчета 16 часов в неделю
дисциплина "греко-римская борьба"

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	280	21	22	23	24	23	24	24	24	23	24	24	24
2	Специальная физическая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3	Техническая подготовка	136	9	10	12	11	12	12	12	12	11	11	12	12
4	Тактическая подготовка	140	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5	Психологическая подготовка	50	5	5	5	5	5			5	5	5	5	5
6	Теоретическая подготовка	50	5	5	5	5	5			5	5	5	5	5
7	Тестирование и контроль	6		1								1	4	
8	Соревновательная деятельность	72	8	8	8	8	8				8	8	8	8
9	Инструкторская практика	20	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2
10	Судейская практика	12	2	2	2			2	2	2				
11	Восстановительные мероприятия	52	2	2	2		8	8	9	9	3	3	3	3
12	Медицинское обследование	6				3						3		
	ВСЕГО	**1040**	**74**	**84**	**89**	**88**	**92**	**77**	**77**	**83**	**87**	**92**	**93**	**89**
Из них:														
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "спортивная борьба" для этапа высшего спортивного мастерства
из расчета 20 часа в неделю
дисциплина "греко-римская борьба"

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	238	19	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2	Специальная физическая подготовка	302	25	25	25	25	25	25	26	26	25	25	25	25
3	Техническая подготовка	158	11	12	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14
4	Тактическая подготовка	200	15	15	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
5	Психологическая подготовка	80	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	Теоретическая подготовка	80	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
7	Тестирование и контроль	6			1						1		4	
8	Соревновательная деятельность	88	8	8	7	7	7	7	7	7	7	8	8	7
9	Инструкторская практика	16	2	2	2	2	2		2		2		2	
10	Судейская практика	10	2	2	2				2			2		
11	Восстановительные мероприятия	64	2	2	2	2		16	16	16		2	2	4
12	Медицинское обследование	6			3						3			
	ВСЕГО	1248	86	95	106	101	98	113	115	107	102	102	105	101
Из них:														
13	Самоподготовка													