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 "самбо" для этапа начальной подготовки до года
из расчета 4,5 часов в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	84	6	6	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	34	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Техническая подготовка	84	6	6	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7
4	Тактическая подготовка	9	1	2	2							2	1	1
5	Психологическая подготовка	6	1	1	1							1	1	1
6	Теоретическая подготовка	9	2	2	2	2								1
7	Тестирование и контроль			1									1	
8	Соревновательная деятельность													
9	Инструкторская практика	4			1	1							1	1
10	Судейская практика													
11	Восстановительные мероприятия													
12	Медицинское обследование	2		1							1			
	ВСЕГО	**232**	**18**	**20**	**23**	**20**	**17**	**19**	**19**	**17**	**18**	**20**	**21**	**21**
	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 "самбо" для этапа начальной подготовки свыше года
из расчета 6 часов в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	112	7	8	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	44	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	112	7	8	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10
4	Тактическая подготовка	15	2	2	2	1	1				1	2	2	2
5	Психологическая подготовка	7	2	2	2									1
6	Теоретическая подготовка	10	2	2	1		2				2		1	
7	Тестирование и контроль	2		1									1	
8	Соревновательная деятельность	4									2	2		
9	Инструкторская практика	3			1	1								1
10	Судейская практика	1											1	
11	Восстановительные мероприятия													
12	Медицинское обследование	2			1						1			
	ВСЕГО	**312**	**22**	**24**	**29**	**24**	**25**	**24**	**24**	**24**	**30**	**28**	**29**	**28**
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"самбо" для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет
из расчета 8 часов в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы												
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1	Общая физическая подготовка	98	7	7	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	98
2	Специальная физическая подготовка	98	7	7	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	98
3	Техническая подготовка	132	9	10	11	11	11	12	12	12	11	11	11	11	132
4	Тактическая подготовка	28	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	28
5	Психологическая подготовка	15	2	2	2	2					1	2	2	2	15
6	Теоретическая подготовка	15	2	2	2		2	1	1	1			2	2	15
7	Тестирование и контроль	4		1							1		2		4
8	Соревновательная деятельность	14			2	2	2	2				2	2	2	14
9	Инструкторская практика	4		1	1	1					1				4
10	Судейская практика	2										1	1		2
11	Восстановительные мероприятия	3						3							3
12	Медицинское обследование	3			1						2				3
	ВСЕГО	**416**	**30**	**32**	**38**	**35**	**32**	**37**	**32**	**31**	**37**	**35**	**39**	**36**	416
	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 "самбо" для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет
из расчета 12 часов в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	142	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	142	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3	Техническая подготовка	176	13	13	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
4	Тактическая подготовка	60	5	6	7	7	7				7	7	7	7
5	Психологическая подготовка	20	3	3	3	2						3	3	3
6	Теоретическая подготовка	20	4	4				4	4	4				
7	Тестирование и контроль	4			1							1	2	
8	Соревновательная деятельность	26		2	2	2	2	3	3		3	3	3	3
9	Инструкторская практика	6	1	1	1	1	1	1						
10	Судейская практика	2										1	1	
11	Восстановительные мероприятия	22						8	7	7				
12	Медицинское обследование	4			2						2			
	ВСЕГО	**624**	**48**	**51**	**55**	**51**	**49**	**55**	**53**	**46**	**51**	**54**	**55**	**52**
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 "самбо" для этапа совершенствования спортивного мастерства
из расчета 16 часов в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	138	9	9	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	242	18	19	21	21	20	20	20	20	20	21	21	21
3	Техническая подготовка	206	15	16	17	17	17	18	18	18	18	18	17	17
4	Тактическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
5	Психологическая подготовка	31	5	5	5						4	4	4	4
6	Теоретическая подготовка	31	5	5	5						4	4	4	4
7	Тестирование и контроль	6			1						1		4	
8	Соревновательная деятельность	48		8	8	8	6					6	6	6
9	Инструкторская практика	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
10	Судейская практика	4									1	1	1	1
11	Восстановительные мероприятия	34	1	1	2		4	6	8	8	1	1	1	1
12	Медицинское обследование	8				4						4		
	ВСЕГО	**936**	**69**	**79**	**87**	**78**	**75**	**72**	**73**	**74**	**76**	**86**	**85**	**80**
	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 "самбо" для этапа высшего спортивного мастерства
из расчета 20 часа в неделю

№ 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	288	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
3	Техническая подготовка	252	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
4	Тактическая подготовка	200	15	15	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
5	Психологическая подготовка	66	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6
6	Теоретическая подготовка	66	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6
7	Тестирование и контроль	10			2						2		6	
8	Соревновательная деятельность	58		6	6	6	6	6			6	6	8	8
9	Инструкторская практика	8	1	1	1	1	1		1		1		1	
10	Судейская практика	4						1		1		1		1
11	Восстановительные мероприятия	40	2	2	2	2		8	8	8		2	2	4
12	Медицинское обследование	8			4						4			
	ВСЕГО	**1144**	**87**	**93**	**101**	**93**	**91**	**99**	**92**	**88**	**97**	**95**	**103**	**98**
	Из них:													
13	Самоподготовка													