ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по программе «Введение в спортивную борьбу» 1 год обучения

Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май					июнь					июль			август				
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	8																																																				
Основы знаний по физической культуре и спорту	1	1																																																			
Правила техники безопасности на занятиях	1		1																																																		
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2			1					1																																												
Единая спортивная классификация в спортивной борьбе	1				1																																																
Спортивная форма	1						1																																														
Место проведение занятий	1							1																																													
Основные положения правил соревнований в спортивной борьбе	1				1																																																
ПРАКТИКА																																																					
ОФП	75	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
СФП	51		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Тактическая подготовка	58	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	8									1																				1				1	1	1			1	1		1											
мед. контроль	4	1										1													1								1																				
Восстановительные мероприятия	40												1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Инструкторская и судейская практика	8					1					1												1	1							1	1					1	1															
Соревнования	По плану																																																				
ИТОГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
По программе «Введение в спортивную борьбу» 2 год обучения

Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноября				декабрь					январь				февраль				март					апрель					май				июнь					июль					август			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	7																																																				
Основы знаний по физической культуре и спорту	1	1																																																		
Правила техники безопасности на занятиях	1		1																																																
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1			1																																															
Единая спортивная классификация в спортивной борьбе	1				1																																														
Спортивная форма	1						1																																												
Место проведение занятий	1							1																																											
Основные положения правил соревнований в спортивной борьбе	1				1																																													
ПРАКТИКА																																																			
ОФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
СФП	54		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тактическая подготовка	60	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4									1																			1						1			1															
мед. контроль	2	1										1																																								
Восстановительные мероприятия	41								1				1			1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1		1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	
Инструкторская и судейская практика	4					1					1																									1	1															
Соревнования	По плану																																																		
ИТОГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
По программе «Введение в спортивную борьбу» 3 год обучения

Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноября				декабрь					январь				февраль				март					апрель					май				июнь					июль					август			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	7																																																				
Основы знаний по физической культуре и спорту	1	1																																																		
Правила техники безопасности на занятиях	1		1																																																
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1			1																																															
Единая спортивная классификация в спортивной борьбе	1				1																																														
Спортивная форма	1						1																																												
Место проведение занятий	1							1																																											
Основные положения правил соревнований в спортивной борьбе	1				1																																													
ПРАКТИКА																																																			
ОФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
СФП	54		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тактическая подготовка	60	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4									1																			1						1			1															
мед. контроль	2	1										1																																								
Восстановительные мероприятия	41								1				1			1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1		1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	
Инструкторская и судейская практика	4					1					1																									1	1															
Соревнования	По плану																																																		
ИТОГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6