**«Утверждаю»**

**Директор МКУДО «ДЮСШ с. Мюрего»**

**Магомедов Г.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Учебный план учебно-тренировочных занятий в МКУДО « ДЮСШ с. Мюрего»**

**(на 46 недель)**

**План-график**

распределения учебных часов   групп начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Разделы подготовки | Всего | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |  | | июль | август |
|  | | | | |  | | | |  | | | |
|  |  |  |  | | | | | | | | | |  | | |
| 1 | Теоретическая | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая | 127 | 12 | 12 | 14 | 12 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | | 12 | 15 |
| 3 | Специальная физическая | 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |  | | 3 | 3 |
| 4 | Технико-тактическая | 76 | 2 | 6 | 5 | 9 | 6 | 7 | 7 | 9 | 3 |  | | 7 | 7 |
| 5 | Психологическая | 5 |  |  | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 |  |  | |  |  |
| 6 | Соревнования | 4 | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - |  | | - | - |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 12 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | 6 |  | | - | - |
| 8 | Медицинское обследование | 4 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - |  | | - | - |
| 9. | Восстановительные мероприятия | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Всего | | 276 | 26 | 24 | 24 | 25 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 |  | | 23 | 26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Завуч ДЮСШ : /М.А.Гамидов/**

**«Утверждаю»**

**Директор МКУДО «ДЮСШ с. Мюрего»**

**Магомедов Г.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Учебный план учебно-тренировочных занятий в МКУДО « ДЮСШ с. Мюрего»**

**(на 46 недели)**

**План-график**

распределения учебных часов учебно-тренировочной групп 1 года обучения (12 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Разделы подготовки | Всего | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |  | | июль | август |
|  | | | | |  | | | |  | | | |
|  |  |  |  | | | | | | | | | |  | | |
| 1 | Теоретическая | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | | 2 | 2 |
| 2 | Общая физическая | 108 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 |  | | 10 | 10 |
| 3 | Специальная физическая | 93 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 6 | 9 | 9 | 9 |  | | 9 | 9 |
| 4 | Технико-тактическая | 241 | 18 | 18 | 20 | 24 | 20 | 22 | 22 | 21 | 19 |  | | 18 | 18 |
| 5 | Психологическая | 16 | - | 2 | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |  | | 2 | 2 |
| 6 | Соревнования | 24 | - | - | 6 | 6 | - | - | 6 | 6 | - |  | | - | - |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - |  | | 2 | 2 |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 12 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | 6 |  | | - | - |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | | 2 | 2 |
| 10 | Медицинское обследование | 8 | 4 | - | - | - | 4 | - | - | - | - |  | | - | - |
| Всего | | 552 | 52 | 52 | 52 | 54 | 54 | 48 | 52 | 50 | 52 |  | | 34 | 52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Завуч ДЮСШ : /М.А.Гамидов/**

**«Утверждаю»**

**Директор МКУДО «ДЮСШ с. Мюрего»**

**Магомедов Г.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Учебный план учебно-тренировочных занятий в МКУДО « ДЮСШ с. Мюрего»**

**(на 46 недели)**

**План-график**

распределения учебных часов для учебно-тренировочной групп 2 года обучения (14 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Разделы подготовки | Всего | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |  | | июль | август |
|  | | | | |  | | | |  | | | |
|  |  |  |  | | | | | | | | | |  | | |
| 1 | Теоретическая | 28 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |  | | 3 | 3 |
| 2 | Общая физическая | 120 | 13 | 13 | 12 | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 |  | | 12 | 12 |
| 3 | Специальная физическая | 105 | 10 | 10 | 10 | 12 | 5 | 7 | 10 | 9 | 8 |  | | 12 | 12 |
| 4 | Технико-тактическая | 257 | 20 | 24 | 23 | 25 | 23 | 27 | 25 | 23 | 24 |  | | 21 | 21 |
| 5 | Психологическая | 26 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |  | | 2 | 2 |
| 6 | Соревнования | 28 | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |  | | - | - |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 10 | - | - | - | - | 2 | - | 2 | 2 | - |  | | 2 | 2 |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 12 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | 6 |  | | - | - |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 46 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |  | | 4 | 4 |
| 10 | Медицинское обследование | 12 | 6 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |  | | - | - |
| Всего | | 644 | 60 | 61 | 60 | 61 | 61 | 60 | 61 | 60 | 61 |  | | 40 | 60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Завуч ДЮСШ : /М.А.Гамидов/**

**«Утверждаю»**

**Директор МКУДО «ДЮСШ с. Мюрего»**

**Магомедов Г.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Учебный план учебно-тренировочных занятий в МКУДО « ДЮСШ с. Мюрего»**

**(на 46 недели)**

**План-график**

распределения учебных часов учебно-тренировочной групп 3 года обучения (16 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Разделы подготовки | Всего | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |  | | июль | август |
|  | | | | |  | | | |  | | | |
|  |  |  |  | | | | | | | | | |  | | |
| 1 | Теоретическая | 26 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |  | | 3 | 3 |
| 2 | Общая физическая | 120 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |  | | 11 | 11 |
| 3 | Специальная физическая | 132 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 12 |  | | 7 | 12 |
| 4 | Технико-тактическая | 321 | 32 | 32 | 31 | 31 | 28 | 26 | 28 | 28 | 28 |  | | 26 | 30 |
| 5 | Психологическая | 33 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 |  | | 2 | 2 |
| 6 | Соревнования | 30 | - | 6 | 6 | 6 | - | - | 6 | - | 6 |  | | - | - |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 10 | - | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | - | 2 |  | | - | - |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 12 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | 6 |  | | - | - |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 40 | - | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | | - | - |
| 10 | Медицинское обследование | 12 | 6 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |  | | - | - |
| Всего | | 736 | 73 | 76 | 72 | 70 | 68 | 59 | 71 | 60 | 76 |  | | 49 | 62 |

**Завуч ДЮСШ : /М.А.Гамидов/**

**«Утверждаю»**

**Директор МКУДО «ДЮСШ с. Мюрего»**

**Магомедов Г.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Учебный план учебно-тренировочных занятий в МКУДО « ДЮСШ с. Мюрего»**

**(на 46 недели)**

**План-график**

распределения учебных часов учебно-тренировочной групп 4-5 годов обучения (18 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Разделы подготовки | Всего | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |  | | июль | август |
|  | | | | |  | | | |  | | | |
|  |  |  |  | | | | | | | | | |  | | |
| 1 | Теоретическая | 28 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 |  | | - | 2 |
| 2 | Общая физическая | 172 | 16 | 16 | 17 | 17 | 18 | 15 | 16 | 16 | 16 |  | | 10 | 16 |
| 3 | Специальная физическая | 204 | 20 | 20 | 18 | 20 | 18 | 18 | 20 | 18 | 20 |  | | 14 | 20 |
| 4 | Технико-тактическая | 266 | 24 | 22 | 24 | 24 | 24 | 26 | 24 | 25 | 26 |  | | 22 | 25 |
| 5 | Психологическая | 34 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 |  | | - | 3 |
| 6 | Соревнования | 48 | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | - |  | | - | 6 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 10 | - | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 2 | 2 |  | | - | - |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 12 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | 6 |  | | - | - |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 42 | 4 | 6 | 6 | 5 | - | 5 | 6 | 5 | 2 |  | | - | 3 |
| 10 | Медицинское обследование | 12 | 6 | - | - | - | 6 | - | - | - | - |  | | - | - |
| Всего | | 828 | 79 | 78 | 79 | 78 | 78 | 76 | 79 | 78 | 79 |  | | 46 | 78 |

**Завуч ДЮСШ : /М.А.Гамидов**

**«Утверждаю»**

**Директор МКУДО «ДЮСШ с. Мюрего»**

**Магомедов Г.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Учебный план учебно-тренировочных занятий в МКУДО « ДЮСШ с. Мюрего»**

**(на 46 недели)**

**План-график**

распределения учебных часов   групп начальной подготовки 2-3 годов обучения (9 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Разделы подготовки | Всего | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |  | | июль | август |
|  | | | | |  | | | |  | | | |
|  |  |  |  | | | | | | | | | |  | | |
| 1 | Теоретическая | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая | 119 | 13 | 14 | 9 | 8 | 11 | 10 | 10 | 8 | 11 |  | | 11 | 14 |
| 3 | Специальная физическая | 78 | 6 | 7 | 8 | 9 | 5 | 5 | 7 | 7 | 8 |  | | 6 | 10 |
| 4 | Технико-тактическая | 164 | 9 | 16 | 15 | 19 | 17 | 21 | 18 | 16 | 14 |  | | 5 | 14 |
| 5 | Психологическая | 7 |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | - |  | | - | - |
| 6 | Соревнования | 8 | - | - | 4 | - | - | - | - | 4 | - |  | | - | - |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 12 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | 6 |  | | - | - |
| 8 | Медицинское обследование | 8 | 4 | - | - | - | 4 | - | - | - | - |  | | - | - |
| 9. | Восстановительные мероприятия | 6 | - | - | - | 1 | 1 | - | 2 | 2 |  |  | | - | - |
| Всего | | 414 | 39 | 40 | 38 | 39 | 41 | 38 | 39 | 39 | 39 |  | | 23 | 39 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Завуч ДЮСШ : /М.А.Гамидов/**