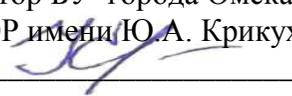


УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ города Омска

«СШОР имени Ю.А. Крикухи»

 Ю.Ю. Крикуха

«__» _____ 2021 г.

**Годовой план распределения часов учебного материала на 2020 / 2021 учебный год
для групп спортивного оздоровления обучения отделения греко-римской борьбы**

№ п/п	разделы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Теоретическая подготовка.	1												1
	1.Инструктаж по технике безопасности													
	2.Спортивная борьба в России.				1									1
	3.Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.									1				1
	4.Гигиена, закаливание, питание и режим борца.		1											1
	5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.									1				1
	6.Основы техники и тактики борьбы.											1		1
	7.Моральная и психологическа										1			1

	я подготовка борца. Физическая подготовка борца.														
	8.Правила соревнований по спортивной борьбе.					1								1	
	9.Планирование, организация и проведение соревнований.								1					1	
	10.Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.			1										1	
	Итого	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		10	
2.	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	56
4.	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	6	7	7	7	7	78
5.	Участие в соревнованиях					1				1					2
6.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1		10
	Итого:	26	312												

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ города Омска
«СПОР имени Ю.А. Крикухи»

Ю.Ю. Крикуха

«__» _____ 2021 г.

**Годовой план распределения часов учебного материала на 2020 / 2021 учебный год
для групп начальной подготовки 1 обучения отделения греко-римской борьбы**

№ п/п	разделы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Теоретическая подготовка. 1.Инструктаж по технике безопасности	1												1
	2.Спортивная борьба в России.				1									1
	3.Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.									1				1
	4.Гигиена, закаливание, питание и режим борца.		1											1
	5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.									1				1
	6.Основы техники и тактики борьбы.											1		1
	7.Моральная и психологическая										1			1

	подготовка борца. Физическая подготовка борца.														
	8.Правила соревнований по спортивной борьбе.					1								1	
	9.Планирование, организация и проведение соревнований.								1					1	
	10.Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.			1										1	
	Итого	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		10	
2.	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	56
4.	Технико- тактическая подготовка	6	6	6	6	6	8	7	7	6	7	7	6	6	78
5.	Участие в соревнованиях					1				1					2
6.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	10
	Итого:	26	312												

Ст. инструктор-методист

О.А. Иванова