

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ ДО "СШ "ФОЦ"
В.В. Максимович
20 24 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. этап НП-1

вид спорта армрестлинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	109	9	8	9	6	6	9	14	14	9	7	9	9
II. Специальная физическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
III. Техническая подготовка	128	12	11	12	15	14	7	8	6	9	13	11	10
IV. Тактическая, теоретическая, психофизиологическая подготовка	32	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2					2			2			
Всего часов:	312	28	24	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

* 1 мая - выходной

[Signature]

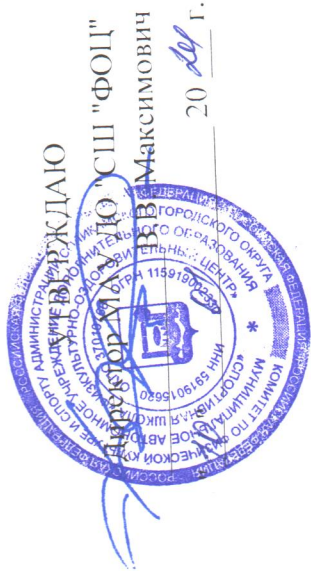
Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

[Signature]

А.Ю. Казанцев



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. УТЭ-1

вид спорта армрестлинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	104	10	8	8	8	8	8	12	12	8	7	8	7
II. Специальная физическая подготовка	94	7	8	9	8	9	9	6	6	8	8	8	8
III. Участие в соревнованиях	20	2	2	2	4	2				2	2	2	2
IV. Техническая подготовка	198	15	12	14	15	14	17	25	21	15	19	13	18
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	84	11	8	8	8	8	4	4	4	8	6	7	8
VI. Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
Всего часов:	520	47	40	43	45	43	40	47	43	43	44	40	45

* 4 ноября - выходной

* 12 июня - выходной

Суханова

Зам. директора по УВР

А.Н.Суханова

Тренер-преподаватель

Казанцев А.Ю. Казанцев

УТВЕРЖДАЮ

"СПШ "ФОЦ"
Максимович
2024 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. ЭССМ-2

вид спорта армрестлинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	149	13	12	13	12	12	12	12	12	13	12	14	12
II. Специальная физическая подготовка	205	17	17	18	17	18	17	17	17	18	15	17	17
III. Участие в соревнованиях	103	10	9	10	10	10	2		10	10	10	10	12
IV. Техническая подготовка	366	30	26	25	30	27	40	53	38	23	33	17	24
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	206	17	17	17	16	18	15	15	17	18	18	19	19
VI. Инструкторская и судейская практика	69	8	7	7	7	8				7	8	9	8
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	46	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4
Всего часов:	1144	100	92	94	96	96	90	100	98	92	100	90	96

* 1 мая - выходной

* 4 ноября - выходной

Зам. директора по УВР

А.Н.Суханова

Тренер-преподаватель

А.Ю. Казанцев



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год ЭССМ-6

вид спорта армрестлинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	150	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13
II. Специальная физическая подготовка	212	17	20	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18
III. Участие в соревнованиях	100	8	15	8	15	9				14	11	11	9
IV. Техническая подготовка	412	39	19	31	26	36	41	54	53	25	30	28	30
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	248	20	21	20	20	22	20	21	20	20	22	20	22
VI. Инструкторская и судейская практика	74	8	8	10	8	8				8	8	8	8
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	52	4	4	6	4	4	4	4	4	4	6	4	4
Всего часов:	1248	108	100	104	104	108	96	108	108	100	108	100	104

*12 июня
выходной

*4 ноября
выходной

Суханова

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

Казанцев

А.Ю. Казанцев



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. ЭНП-2

вид спорта армреслинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	108	11	8	9	10	6	9	14	12	9	6	9	5
II. Специальная физическая подготовка	80	7	8	8	8	8	6	5	3	7	7	6	7
III. Техническая подготовка	178	10	12	13	14	20	10	18	15	12	18	14	22
IV. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	8	4	4	4		3	1	4	4	5	3	2
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	2					2			2		2	
Всего часов:	416	38	32	34	36	34	30	38	34	34	36	34	36

* 1 мая - выходной
* 12 июня - выходной

Зам. директора по УВР
А.Н. Суханова
Тренер-преподаватель
С.Н. Вяткин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. УТС-3

вид спорта армрестлинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	146	13	12	10	16	11	13	16	13	11	12	10	9
II. Специальная физическая подготовка	132	11	12	11	11	11	11	11	9	10	11	12	12
III. Участие в соревнованиях	30	3	3	3	4	3				3	4	4	3
IV. Техническая подготовка	276	24	15	22	19	21	26	30	31	20	20	20	28
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	116	8	10	11	10	11	8	8	8	11	11	10	10
VI. Инструкторская и судейская практика	14	2	2	2		2				2	2	2	
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	2	2	2	2					2	2	2	
Всего часов:	728	63	56	61	62	59	58	65	61	59	62	60	62

*4

* I мая-выходной.
ноября-сокращенный на 1 час.

Суханова

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

С.Н. Вяткин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год, этап НП-2

вид спорта армрестлинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	108	7	10	11	8	6	13	14	12	7	6	9	5
II. Специальная физическая подготовка	80	7	8	8	8	8	6	5	3	7	7	6	7
III. Техническая подготовка	178	10	12	13	14	20	10	14	19	12	18	16	20
IV. Тактическая, теоретическая, психофизиологическая подготовка	42	8	4	4	4		3	1	4	4	5	3	2
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	2					2			2		2	
Всего часов:	416	34	34	36	34	34	34	34	38	32	36	36	34

*9 мая - выходной

Суханова

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

Коваль

Ф.М. Коваль



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. УТЭ-1

вид спорта армрестлинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	104	10	11	8	8	8	8	12	12	7	7	6	7
II. Специальная физическая подготовка	94	7	8	9	8	9	9	6	6	8	8	8	8
III. Участие в соревнованиях	20	2	2	2	4	2				2	2	2	2
IV. Техническая подготовка	198	11	12	15	13	12	20	21	24	14	21	19	16
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	84	11	8	8	8	8	4	4	5	7	6	7	8
VI. Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
Всего часов:	520	43	43	44	43	41	43	43	47	40	46	44	43

*9 мая-выходной

Суханова

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

Ф.М. Коваль