



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"
В.В. Максимович
" " 20 ____ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, ЭНП-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	145	7	14	13	13	10	13	11	15	13	13	11	12
II. Специальная физическая подготовка	93	8	5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
III. Техническая подготовка	56	5	3	5	5	3	3	7	5	7	5	3	5
IV. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	2				2						2	
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2				1		2					1
Всего часов:	306	24	22	26	26	24	24	28	28	28	26	24	26

*7 января - выходной

*23

февраля - выходной

*1

мая - выходной

*12

июня - выходной

*4 ноября - выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

С.Н. Вяткин



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"
В.В. Максимович
" _____ 20 ____ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, ЭНП-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	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	215	8	13	18	17	22	16	22	20	17	21	16	25
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:	453	36	33	39	39	36	36	42	39	39	39	36	39

*7 января - выходной

*23

февраля - выходной

*1

мая - выходной

*12

июня - выходной

*4 ноября - выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

С.Н. Вяткин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, УТЭ-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	263	23	12	23	16	18	27	27	31	23	19	16	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:	715	62	53	62	59	56	59	62	61	62	61	56	62

- *7 января - выходной
- *23 февраля - выходной
- *1,9 мая - выходной
- *12 июня - выходной
- *4 ноября - выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикоева

Тренер-преподаватель

С.Н. Вяткин



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО "СШ "ФОЦ"
В.В. Максимович

_____ 20 ____ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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	212	16	18	16	16	16	20	20	20	18	16	16	20
II. Специальная физическая подготовка	82	9	5	8	9	6	6	6	7	6	8	8	4
III. Техническая подготовка	98	8	9	8	10	7	5	9	8	9	10	6	9
IV. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8					2	2					2	2
Всего часов:	416	34	34	34	36	32	34	36	36	34	36	34	36

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

Ф.М. Коваль



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"

В.В. Максимович

_____ 20 ____ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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	11	12	16	12	14	22	23	21	16	18	16	17
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	43	40	45	42	43	45	45	43	44	43	43	44

*12 июня-выходной

*4 ноября- выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

Ф.М. Коваль



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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	10	11	12	15	14	9	8	6	9	13	11	10
IV. Тактическая, теоретическая, психологическая 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	26	24	26	26	26	26	28	26	26	26	26	26

*1 мая-выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

А.Ю. Казанцев



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДОО "СШ "ФОЦ"
В.В. Максимович

20 ____ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, УТЭ-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	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	11	12	16	12	14	22	23	21	16	18	16	17
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	43	40	45	42	43	45	45	43	44	43	43	44

*12 июня-выходной

*4 ноября- выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

А.Ю. Казанцев



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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	22	26	27	30	27	46	49	36	27	29	23	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	92	92	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96

* 1 мая -выходной

*4 ноября-выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

А.Ю. Казанцев



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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	35	15	31	26	32	49	54	49	29	30	28	34
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	104	96	104	104	104	104	108	104	104	108	100	108

*12 июня
 ВЫХОДНОЙ

*4 ноября
 ВЫХОДНОЙ

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

А.Ю. Казанцев

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"
 В.В. Максимович



_____ 20 ____ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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. ОФП	145	9	12	13	13	12	11	15	13	15	11	11	10
II. СФП	93	8	7	8	8	8	8	8	8	6	8	8	8
III. Техническая подготовка	62	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
IV. Tактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	2									2	2	
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6					3							3
Всего часов:	312	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26

отпуск с 01.07 - 12.08.2026

* 23 февраля
выходной

*9 марта
выходной

*1,9 мая-выходной, 12
июня выходной

*4 ноября-
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикоева

Тренер-преподаватель

В.А. Темников



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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. ОФП	145	9	12	13	13	12	11	15	13	15	11	11	10
II. СФП	93	8	7	8	8	8	8	8	8	6	8	8	8
III. Техническая подготовка	62	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
IV. Tактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	2									2	2	
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6					3							3
Всего часов:	312	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26

отпуск с 01.07 - 12.08.2026

* 23 февраля
выходной

*9 марта
выходной

*1,9 мая-выходной, 12
июня выходной

*4 ноября-
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикоева

Тренер-преподаватель

В.А. Темников

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"
 В.В. Максимович
 " " 20__ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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. ОФП	210	20	18	20	20	20	20	10	19	20	20	18	20
II. СФП	182	19	15	22	18	19	22	46	40	24	28	16	29
III. Техническая подготовка	67	10	10	10	10	10	10	3		10	10	10	5
IV. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	15	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	1
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	3	3	3	3	3	3	1		3	3	3	1
VI. Инструкторская и судейская практика	10	2	2	2	2	2	2	2		2	2	1	2
VII. Участия в соревнованиях	26	6	6		6	6						6	6
Всего часов:	520	42	40	44	44	42	44	46	42	44	44	42	46

отпуск с 01.07 - 12.008.2026

* 23 февраля
выходной

*9 марта
выходной

*1,9 мая-выходной, 12
июня выходной

*4 ноября-
выходной

Зам. директора по УВР



Н.В.Зорикоева

Тренер-преподаватель

В.А. Темников