Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Детско-юношеская спортивная школа Чеди-Хольского кожууна

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ:_____Ымбыы А.К.
«____»_____2014г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Для группы НП-1, НП-2
Тренер – преподаватель:_____Докан-оол Ш.Д.

Вид спорта: Вольная борьба
на 2014-2015 учебный год.

Содержание	Общий объем в часах	Этапы подготовки НП-1, НП-2									
		Подготовка - 1				Подготовка – 2				Соревнования	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VIII
1. Теоретическая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
История развития		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Всероссийские контрольные переводные нормативы, его место в системе РФ		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Гигиена спортсмена		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
История развития вольной борьбы в Республике Тыва		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
2. Общая физическая подготовка	71	10	10	8	8	6	6	5	5	5	8
ОРУ		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Легкое атлетическое упражнение		5	5						3	3	6
Гимнастическое упражнение				5	5	2	2	2			
Акробат упражнения		3	3	1	1	2	2	2			
3. Специальная физическая подготовка	78	4	4	6	6	8					

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Детско-юношеская спортивная школа Чеди-Хольского кожууна

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ:_____Ымбыы А.К.
«____»_____2014г.

Расписание секций по вольной борьбе на 2014-2015 учебный год групп НП – 1, НП -2.

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота	
НП-1	ОФП	НП-2	ОФП	НП-1	ОФП	НП-2	ОФП	НП-1	ОФП	НП-2	ОФП