

Документ подписан электронной подписью  
 Владелец: Иванс Эдгар Янисович  
 Директор  
 ГАУ КО ООДО "КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"  
 Сертификат:  
 67B1D7000DAE39B84FE749D170EDAB84  
 Срок действия с 29.12.2021 до 29.03.2023

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГАУ КО ООДО  
 «Комплексная детско-юношеская  
 спортивная школа»  
 \_\_\_\_\_ Э.Я. Иванс  
 «01» сентября 2022г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
 Отделение: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Базовый уровень сложности 1, 2 - й год обучения (6 часов)													
Месяцы													
<i>РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>ИТОГО</i>
<b>1.Теория</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>К</b>	<b>1</b>	<b>28</b>
Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1	1		1	1		1	1			8
Общая физическая подготовка	1	1		1	1		1	1			К		6
Специальная физическая подготовка		1	1		1	1		1	1				6
Вид спорта				1			1			1			3
Различные виды спорта и подвижные игры	1		1		1			1			К	1	5
<b>2.Практические занятия</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>К</b>	<b>13</b>	<b>230</b>
Тренировочные мероприятия	20	21	21	19	17	20	20	19	21	19	К	11	208
Физкультурные и спортивные мероприятия		2	2	3	2	2	2	3	2	2	К	2	22
<b>3. Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>									<b>2</b>			<b>4</b>
<b>4.Самостоятельная работа</b>											<b>14</b>		<b>14</b>
<b>Общий объём часов</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>276</b>

- ❖ Годовой план - график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул;
- ❖ К – каникулы

Заместитель директора

М.И. Дядуль

Документ подписан электронной подписью  
 Владелец: Иванс Эдгар Янисович  
 Директор  
 ГАУ КО ООДО "КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"  
 Сертификат:  
 67B1D7000DAE39B84FE749D170EDAB84  
 Срок действия с 29.12.2021 до 29.03.2023

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГАУ КО ООДО  
 «Комплексная детско-юношеская  
 спортивная школа»  
 \_\_\_\_\_ Э.Я. Иванс  
 «01» сентября 2022г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**Отделение: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

<b>Базовый уровень сложности 3, 4 - й год обучения (8 часов)</b>													
<i>Месяцы</i>													
<i>РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>ИТОГО</i>
<b>1.Теория</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>К</b>	<b>3</b>	<b>38</b>
Теоретические основы физической культуры и спорта	1		1	1		1	1		1	1		1	8
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К		10
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Вид спорта		1		1		1		1		1		1	6
Различные виды спорта и подвижные игры	1		1		1		1				К	1	5
<b>2.Практические занятия</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>К</b>	<b>15</b>	<b>308</b>
Тренировочные мероприятия	26	29	28	28	25	24	28	29	29	27	К	13	286
Физкультурные и спортивные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	К	2	22
<b>3. Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>									<b>2</b>			<b>4</b>
<b>4.Самостоятельная работа</b>											<b>18</b>		<b>18</b>
<b>Общий объём часов</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>368</b>

- ❖ Годовой план - график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул;
- ❖ К – каникулы

Заместитель директора

М.И. Дядуль

Документ подписан электронной подписью  
 Владелец: Иванс Эдгар Янисович  
 Директор  
 ГАУ КО ООДО "КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"  
 Сертификат:  
 67B1D7000DAE39B84FE749D170EDAB84  
 Срок действия с 29.12.2021 до 29.03.2023

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГАУ КО ООДО  
 «Комплексная детско-юношеская  
 спортивная школа»  
 \_\_\_\_\_ Э.Я. Иванс  
 «01» сентября 2022г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**Отделение: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

<b>Базовый уровень сложности 5, 6 - й год обучения (10 часов)</b>													
<i>Месяцы</i>													
<i>РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>ИТОГО</i>
<b>1.Теория</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>К</b>	<b>4</b>	<b>46</b>
Теоретические основы физической культуры и спорта	1		1	1		1	1		1	1		1	8
Общая физическая подготовка	1		1		1		1			1	К	1	6
Специальная физическая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1		1	9
Вид спорта	2	2		2	2	2		2	2				14
Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1			К	1	9
<b>2.Практические занятия</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>К</b>	<b>16</b>	<b>390</b>
Тренировочные мероприятия	33	35	35	34	36	35	35	35	36	34	К	14	362
Физкультурные и спортивные мероприятия	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	К	2	28
<b>3. Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>									<b>2</b>			<b>4</b>
<b>4.Самостоятельная работа</b>											<b>20</b>		<b>20</b>
<b>Общий объём часов</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>460</b>

- ❖ Годовой план - график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул;
- ❖ К – каникулы

Заместитель директора

М.И. Дядуль

Документ подписан электронной подписью  
 Владелец: Иванс Эдгар Янисович  
 Директор  
 ГАУ КО ООДО "КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"  
 Сертификат:  
 67B1D7000DAE39B84FE749D170EDAB84  
 Срок действия с 29.12.2021 до 29.03.2023

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГАУ КО ООДО  
 «Комплексная детско-юношеская  
 спортивная школа»  
 \_\_\_\_\_ Э.Я. Иванс  
 «01» сентября 2022г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**Отделение: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

<b>Углубленный уровень сложности 7, 8 - й год обучения (12 часов)</b>													
<b>Месяцы</b>													
<b>РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>ИТОГО</b>
<b>1.Теория</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>К</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
Теоретические основы физической культуры и спорта	1		1				1		1			1	5
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К		10
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Вид спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	21
Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2			К	1	17
<b>2.Практические занятия</b>	<b>41</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>К</b>	<b>18</b>	<b>462</b>
Тренировочные мероприятия	41	42	42	42	39	39	42	42	43	44	К	16	432
Физкультурные и спортивные мероприятия	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	К	2	30
<b>3. Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>									<b>2</b>			<b>4</b>
<b>4.Самостоятельная работа</b>											<b>22</b>		<b>22</b>
<b>Общий объём часов</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>552</b>

- ❖ Годовой план - график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул;
- ❖ К – каникулы

Заместитель директора

М.И. Дядуль

Документ подписан электронной подписью  
 Владелец: Иванс Эдгар Янисович  
 Директор  
 ГАУ КО ООДО "КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"  
 Сертификат:  
 67B1D7000DAE39B84FE749D170EDAB84  
 Срок действия с 29.12.2021 до 29.03.2023

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГАУ КО ООДО  
 «Комплексная детско-юношеская  
 спортивная школа»  
 \_\_\_\_\_ Э.Я. Иванс  
 «01» сентября 2022г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**Отделение: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

Углубленный уровень сложности 9 - й год обучения (14 часов)													
Месяцы													
РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	ИТОГО
<b>1.Теория</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>К</b>	<b>5</b>	<b>68</b>
Теоретические основы физической культуры и спорта	1		1				1		1			1	5
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К		10
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Вид спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	21
Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2			К	1	17
<b>2.Практические занятия</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>К</b>	<b>19</b>	<b>548</b>
Тренировочные мероприятия	47	51	50	51	50	50	49	51	51	48	К	16	514
Физкультурные и спортивные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	К	3	34
<b>3. Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>									<b>2</b>			<b>4</b>
<b>4.Самостоятельная работа</b>											<b>24</b>		<b>24</b>
<b>Общий объём часов</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>644</b>

- ❖ Годовой план - график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул;
- ❖ К – каникулы

Заместитель директора

М.И. Дядуль

Документ подписан электронной подписью  
 Владелец: Иванс Эдгар Янисович  
 Директор  
 ГАУ КО ООДО "КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"  
 Сертификат:  
 67B1D7000DAE39B84FE749D170EDAB84  
 Срок действия с 29.12.2021 до 29.03.2023

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГАУ КО ООДО  
 «Комплексная детско-юношеская  
 спортивная школа»  
 \_\_\_\_\_ Э.Я. Иванс  
 «01» сентября 2022г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**Отделение: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

<b>Углубленный уровень сложности 10 - й год обучения (14 часов)</b>													
<i>Месяцы</i>													
<i>РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>ИТОГО</i>
<b>1.Теория</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>К</b>	<b>5</b>	<b>68</b>
Теоретические основы физической культуры и спорта	1		1				1		1			1	5
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К		10
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Вид спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	21
Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2			К	1	17
<b>2.Практические занятия</b>	<b>49</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>К</b>	<b>19</b>	<b>546</b>
Тренировочные мероприятия	46	51	50	51	50	50	49	51	51	47	К	16	512
Физкультурные и спортивные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	К	3	34
<b>3. Промежуточная аттестация</b>	<b>3</b>									<b>3</b>			<b>6</b>
<b>4.Самостоятельная работа</b>											<b>24</b>		<b>24</b>
<b>Общий объём часов</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>644</b>

- ❖ Годовой план - график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул;
- ❖ К – каникулы

Заместитель директора

М.И. Дядуль