

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.

### I одовой учебный план по греко-римской борьбе

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения									
				теоретические	практические	промежуточные	итоговая	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
								1-й год 6 час. в неделю	2-й год 6 час. в неделю	3-й год 8 час. в неделю	4-й год 8 час. в неделю	5-й год 10 час. в неделю	6-й год 10 час. в неделю	7-й год 12 час. в неделю	8-й год 12 час. в неделю	9-й год 14 час. в неделю	10-й год 14 час. в неделю
	<b>Общий объём часов</b>	<b>4600</b>	<b>196</b>	<b>488</b>	<b>3874</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>644</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>3456</b>	<b>168</b>	<b>449</b>	<b>2798</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>194</b>	<b>194</b>	<b>258</b>	<b>258</b>	<b>322</b>	<b>322</b>	<b>445</b>	<b>445</b>	<b>509</b>	<b>509</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	488	28	449		10	1	28	28	38	38	46	46	64	64	68	68
1.2	Общая физическая подготовка	662	42		607	12	1	83	83	110	110	138	138	-	-	-	-
1.3	Специальная физическая подготовка	356	38		317		1	-	-	-	-	-	-	83	83	95	95
1.4	Вид спорта	1306	40		1251	14	1	83	83	110	110	138	138	149	149	173	173
1.5	Основы профессионального самоопределения	644	20		623		1	-	-	-	-	-	-	149	149	173	173
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>1144</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>1076</b>		<b>1</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>107</b>	<b>107</b>	<b>135</b>	<b>135</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	494	10		484			43	43	56	56	73	73	32	32	43	43
2.2	Судейская подготовка	200	10	39	150		1	-	-	-	-	-	-	47	47	53	53
2.3	Развитие творческого мышления	450	8		442			39	39	54	54	65	65	28	28	39	39
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>488</b>		<b>488</b>				<b>28</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>3874</b>			<b>3874</b>			<b>230</b>	<b>230</b>	<b>308</b>	<b>308</b>	<b>390</b>	<b>390</b>	<b>462</b>	<b>462</b>	<b>548</b>	<b>546</b>
4.1	Тренировочные мероприятия	3602						208	208	286	286	362	362	432	432	514	512
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	272						22	22	22	22	28	28	30	30	34	34
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>196</b>	<b>196</b>					<b>14</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>42</b>						<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
6.1	Промежуточная аттестация	36				36		4	4	4	4	4	4	4	4	4	
6.2	Итоговая аттестация	6					6										6
	<b>Общий объём часов</b>	<b>4600</b>	<b>196</b>	<b>488</b>	<b>3874</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>644</b>

Заместитель директора

М.И. Дядуль