

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН **обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки** **отделения реби**

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО ВО СПОР № 21
 И.Н. Дмитриева
 «СДОР № 21»
 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Этапы подготовки									
	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	14	14	14	18	24
Количество занятий в неделю	3	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6	6	6
Теория и методика физической культуры и спорта, час	8	12	12	18	18	24	24	24	42	42
Общая физическая подготовка, час	92	110	110	110	110	120	120	120	112	120
Специальная физическая подготовка, час	12	24	24	60	60	110	110	110	152	180
Технико - тактическая подготовка, психологическая подготовка, час	62	74	74	160	160	180	180	180	264	318
Интегральная подготовка, час.	26	46	46	58	58	94	94	94	120	240
Игровая и соревновательная подготовка, час.	30	42	42	68	68	136	136	136	150	240
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	-	-	-	32	32	44	44	44	66	78
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	8	8	14	14	14	24	24
Промежуточная и итоговая аттестация, час	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6
ВСЕГО ЧАСОВ	234	312	312	520	520	728	728	728	936	1248

Заместитель Директора

М.П. Жукова



ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ отделение регби

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»
Иванова Л.А.
«24» «Сентябрь» 2023 г.
«24» «Сентябрь» 2023 г.
«24» «Сентябрь» 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ГОДА											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час Права и обязанности обучающегося СШОР. Техника безопасности на занятиях регби. Физическая культура и спорт в России. Обзор развития вида спорта Правила соревнований.	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	92	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	12	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, час	62	6	8	8	8	8	8	8	8	-	-	-	-
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, час	26	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2		
ИГРОВАЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, час	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ, час	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	234	20	26	26	24	24	26	24	22	17	13	6	6

Заместитель директора

Сидорова

М.П. Жукова

ГODOVОЙ ПЛАН – ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2,3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ отделение ретби

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»
И.П. Демитриева
«14» августа 2023 г.
«СШОР № 21»

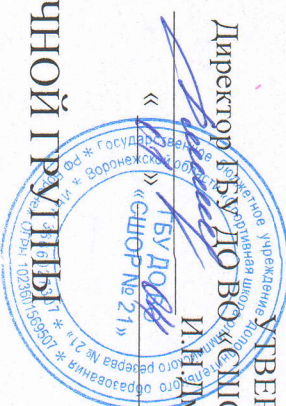
СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ГОДА											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час Права и обязанности обучающегося СШОР. Техника безопасности на занятиях ретби. Физическая культура и спорт в России. Обзор развития вида спорта Правила соревнований.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	110	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	24	-	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, час	74	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6	-	-
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, час	46	-	6	4	4	4	4	6	6	6	6	-	-
ИГРОВАЯ И СОРЕЗНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, час	42	-	4	4	4	4	4	4	6	6	6	-	-
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТогоВАЯ АТТЕСТАЦИЯ, час	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	312	16	31	29	29	29	29	31	33	35	28	11	11

Заместитель директора



М.П. Жукова

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1,2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ отделение регби

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»
И.И. Дмитриева
«»
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ГОДА											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час Права и обязанности обучающегося СШОР. Техника безопасности на занятиях регби. Физиологические основы спортивной тренировки. Правила соревнований. Допинг контроль	18	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	110	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	12	12
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, час	160	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	-	-
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, час	58	-	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	-
ИГРОВАЯ и СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, час	68	6	6	6	6	6	6	6	6	8	6	6	-
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ и МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ, час	32	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
ИНСТРУКТОРСКАЯ и СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, час	8	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ и ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ, час	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	520	44	51	51	49	46	46	46	46	54	46	27	14

Заместитель директора



М.П. Жукова

Годовой план – график для учебно-тренировочной группы 3,4,5 годов обучения отделение регби

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»
«*Смирнова*» 2023 г.
«*Смирнова*» 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ГОДА											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час Права и обязанности обучающегося СШОР. Техника безопасности на занятиях регби. Физиологические основы спортивной тренировки. Правила соревнований. Допинг контроль	42	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	112	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	10	10
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	152	12	12	12	12	16	16	18	18	18	18	-	-
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, час	264	20	20	20	22	26	26	26	26	26	26	26	-
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, час	120	-	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-
ИГРОВАЯ и СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, час	150	12	12	12	12	12	12	12	16	16	18	16	-
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ и МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ, час	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-
ИНСТРУКТОРСКАЯ и СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, час	24	4	4	2	2	2	2	2	2	-	2	2	-
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ и ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ, час	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	936	68	80	78	79	87	87	87	91	95	94	76	14

Заместитель директора

М.П. Жукова

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ДЛЯ ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

отделение реби

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ГОДА											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час Права и обязанности обучающегося СШОР. Техника безопасности на занятиях реби. Физиологические основы спортивной тренировки. Правила соревнований. Допинг контроль	42	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	112	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	10	10
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	152	12	12	12	12	16	16	18	18	18	18	-	-
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, час	264	20	20	20	22	26	26	26	26	26	26	26	-
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, час	120	-	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-
ИГРОВАЯ и СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, час	150	12	12	12	12	12	12	12	16	16	18	16	-
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ и МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ, час	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-
ИНСТРУКТОРСКАЯ и СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, час	24	4	4	2	2	2	2	2	2	-	2	2	-
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ и ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ, час	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	936	68	80	78	79	87	87	87	91	95	94	76	14

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»
 И.В. Дмитриева
 2023 г.

Заместитель директора

М.П. Жукова