














УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ЦСМ ДО/Республиканская  
 спортивная школа по регби  
 А.И.Каримова

Годовой план распределения тренировочных часов для групп тренировочного этапа 4 - го обучения по регби

п/п	Содержание занятий	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ									СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ												ПЕРЕХОДНОЙ					Всего за год																								
		январь			февраль			март			апрель			май			июнь			июль			август			сентябрь			октябрь			ноябрь		декабрь																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1	Общая физическая подготовка	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	166
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	316
3	Участие в спортивных соревнованиях		1						2	1	1	2	1	1	1		2	2	1		2	2		2	1	2	1	1	1	2	1	1		1	1	1	2	1	2		1	2	2		1	1	1		1	2	50	
4	Техническая подготовка	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	150	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	108	
6	Инструкторская и судейская практика		1		1		1							1	1	1		1	1														1	1		1	1		1	1				1						17		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2		1	1	2	1	1	2		1									1		1		1	1	1																		2		1	1	1	1	1	25	
8	Всего часов в неделю	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	832		

Заместитель директора по УСР  А.В.Бачурин

