

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА

Утверждаю

Директор МБОУ ДО Октябрьского  
района Ростовской области

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

\_\_\_\_\_

(ФИО)

\_\_\_\_\_

(подпись)

Краткосрочная рабочая программа:

***«Спортивная борьба»***

Участниками в реализации данной программы  
являются дети (7-18 лет).

Образовательный цикл – с 01.06.2020 г.  
по 30.06 2020 г.

Автор программы:

Тренер-преподаватель Колесников И.А.

Октябрьский район Ростовской области

п.Каменоломни 2020 г.

## План тренировочных мероприятий

за июнь месяц 2020 года.

### РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ

самостоятельные  
тренировочные занятия  
(праздничные дни или отпуск  
тренера)  
кол-во часов

#### Общая физическая подготовка

Кроссовая подготовка	4
Круговые подготовки	2
Комбинированные круговые тренировки	4
Восстановительные мероприятия	2
ОФП	4

#### Теоретическая подготовка

Новые правила (анализ, изучение)	1.5
Просмотр видеозаписи чемпионатов мира и Европы(основные конкуренты)	2

**Количество часов в месяц**

19.5

\_\_\_\_\_подпись тренера

Дата