**Индивидуальный план работы**

**Тренера-преподавателя Магомедова М.Х.**

**Воспитанникам группы ВСМ Исрапиловым Н.М. 1988 г.р. и**

**Бекбулатовым И.И. 1990г.р.**

С 01 по 16сентября 2018 г.

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме

с 17 по 30 сентября

Учебно-тренировочные сборы в г. Адлер в составе сборной России.

С 1 октября по 5 октября

Активный отдых. Восстановительные мероприятия.

С 6 по 28 октября

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме.

С 29 октября по14 ноября

Учебно-тренировочные занятия в предсоревновательном режиме.

С 16 по 18 ноября

Участие в межконтинентальном кубке памяти Ш. Умаханова

Г. Хасавюрт (в составе сборной команды России.)

С 19 по 23 ноября

Активный отдых. Восстановительные мероприятия.

С 24 ноября по 9 декабря

Учебно-тренировочные занятия в послесоревновательном режиме.

С 10 по 23 декабря

Учебно-тренировочные сборы г. Сочи или Адлер

С 24 декабря по 13 января

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме

С 14 по 27 января

Учебно-тренировочные сборы г. Махачкала ЦОП

С 28 по 31 января

Участие в Международном турнире ГРАН-ПРИ «Иван Ярыгин»

С 1 по 3 февраля

Активный отдых. Восстановительные мероприятия

С 4по 23 февраля

Учебно-тренировочные сборы г.Сочи(восстановительные)

С 24 февраля по 10 марта

Учебно-тренировочные сборы г.Кисловодск

С 11 по 14 марта

Активный отдых. Восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

С 1 по 8 апреля

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме

С 9 по 15 апреля

Учебно-тренировочные занятия в предсоревновательном режиме.

С 16 по 29 апреля

Учебно-тренировочные сборы г. Махачкала

С 30апреля по 6 мая

Участие в чемпионате Европы .

С 7 по 12 мая

Активный отдых. Восстановительные мероприятия

С 13 по 27 мая

Учебно-тренировочные сборы г.Сочи

С 28 по 17 июня

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме. С 18 июня по 28 июля

Подготовка и участие на Чемпионате России.

Индивидуальный план работы тренера-преподавателя Гасанова И.Г. воспитанниками УТГ группы 4-5 годов обуч. Дагиров И. 2000г.р. и Телеев Э. 2001г.р.

2018год

Сентябрь

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме.

Понедельник вторник среда четверг пятница суббота воскр.

15:30-17:30 15:30-17:30 Игр.день 15:30-17:30 15:30-17:30 15:30-17:30 участ. в соревн.

УТ схв. УТР схв.

Соревновательная подготовка

Октябрь

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме.

Понедельник вторник среда четверг пятница суббота воскр.

15:30-17:30 15:30-17:30 Игр.день 15:30-17:30 15:30-17:30 15:30-17:30 участ. в соревн.

УТ схв. УТР схв.

Соревновательная подготовка

Ноябрь

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме.

Понедельник вторник среда четверг пятница суббота воскр.

15:30-17:30 15:30-17:30 Игр.день 15:30-17:30 15:30-17:30 15:30-17:30 участ. в соревн.

УТ схв. УТР схв.

Соревновательная подготовка

Участие в республиканском отборочном турнире.

Декабрь

Учебно-тренировочные занятия в предсоревновательном режиме.

Понедельник вторник среда четверг пятница суббота воскр.

15:30-17:30 15:30-17:30 Игр.день 15:30-17:30 15:30-17:30 15:30-17:30 участ. в

соревн.

УТ схв. УТР схв.

Соревновательная подготовка

Участие в Зональном первенстве Республики Дагестан.

Участие в Всероссийском отборочном турнире на Европу.

Январь

Учебно-тренировочные занятия в предсоревновательном режиме.

Понедельник вторник среда четверг пятница суббота воскр.

15:30-17:30 15:30-17:30 Игр.день 15:30-17:30 15:30-17:30 15:30-17:30 участ. в соревн.

УТ схв. УТР схв.

Учебно-тренировочные занятия в предсоревновательном режиме.

Соревновательная подготовка

Участие в первенстве Республики Дагестан.

Февраль

Учебно-тренировочные занятия в предсоревновательном режиме.

Понедельник вторник среда четверг пятница суббота воскр.

15:30-17:30 15:30-17:30 Игр.день 15:30-17:30 15:30-17:30 15:30-17:30 участ. в соревн.

УТ схв. УТР схв.

Соревновательная подготовка

Участие в первенстве СКФО

Март

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме.

Понедельник вторник среда четверг пятница суббота воскр.

15:30-17:30 15:30-17:30 Игр.день 15:30-17:30 15:30-17:30 15:30-17:30 участ. в соревн.

УТ схв. УТР схв.

Соревновательная подготовка

По результатам выступлений.

Апрель

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме.

Понедельник вторник среда четверг пятница суббота воскр.

15:30-17:30 15:30-17:30 Игр.день 15:30-17:30 15:30-17:30 15:30-17:30 участ. в

соревн.

УТ схв. УТР схв.

Соревновательная подготовка

Май

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме.

Понедельник вторник среда четверг пятница суббота воскр.

15:30-17:30 15:30-17:30 Игр.день 15:30-17:30 15:30-17:30 15:30-17:30 участ. в

соревн.

УТ схв. УТР схв.

Соревновательная подготовка

Участие в Всероссийских и республиканских соревнованиях.

Июнь

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме.

Понедельник вторник среда четверг пятница суббота воскр.

15:30-17:30 15:30-17:30 Игр.день 15:30-17:30 15:30-17:30 15:30-17:30 участ. в

соревн.

УТ схв. УТР схв.

Соревновательная подготовка

Участие в Всероссийских и республиканских соревнованиях.

Июль-август

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме.

Понедельник вторник среда четверг пятница суббота воскр.

15:30-17:30 15:30-17:30 Игр.день 15:30-17:30 15:30-17:30 15:30-17:30 участ. в

соревн.

УТ схв. УТР схв.

Общефизическое и специальное подготовка на берегу моря.

17:30-19:30 17:30-19:30 17:30-19:30 17:30-19:30 17:30-19:30 17:30-19:30

**Индивидуальный план работы**

**тренера-преподавателя Магомедова М.Х.**

**с воспитанниками группы СМ Джалиловым Ш, Джалиловым А, . Алиболатовым С, Шапиевым Ж. 2018 г.**

с 1 по 16сентября

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме

С17по 23сентября

Учебно-тренировочные занятия в предсоревновательном режиме

С 24 сентября по21 октября

Участие Всероссийских ,Республиканских соревнованиях

С 22 по25 октября

Активный отдых. Восстановительные мероприятия.

С 26 октября по 15ноября

Учебно-тренировочные занятия в предсоревновательном режиме

С 16 по 18 ноября

Участие в Международном турнире г.Хасавюрт.

С 19 по22 ноября

Активный отдых. Восстановительные мероприятия

С 23 ноября по 2 декабря

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме.

С 3 по9 декабря

Учебно-тренировочные занятия в предсоревновательном режиме

С 10 декабря по1 января 2019 года.

Участие в Международных и Всероссийских соревнованиях.

С 2по 6 января

Активный отдых. Восстановительные мероприятия.

С 7 по27 января

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме.

С28 по 10 февраля

Учебно-тренировочные занятия в предсоревновательном режиме.

С 11 марта по 28 апреля

Участие на чемпионатах Республики Дагестан и СКФО.

С 29 апреля по 2 мая

Активный отдых. Восстановительные мероприятия.

С 3 по19 мая

Учебно- тренировочные занятия в послесоревновательном режиме.

С 20 по31 мая

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме.

С 3 по9 июня

Учебно- тренировочные занятия в предсоревновательном режиме.

Июнь , июль .август – участие в международных ,всероссийских

соревнованиях. Летние сборы на берегу .

**Индивидуальный план работы**

**Тренера-преподавателя Магомедова М.Х.**

**с воспитанниками Дадашевым А., Шапиевым И.и Курбановым З.2018г.**

с 1 по 16сентября

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме

С17по 23сентября

Учебно-тренировочные занятия в предсоревновательном режиме

С 24 сентября по21 октября

Участие Всероссийских ,Республиканских соревнованиях

С 22 по25 октября

Активный отдых. Восстановительные мероприятия.

С 26 октября по 15ноября

Учебно-тренировочные занятия в предсоревновательном режиме

С 16 по 18 ноября

Участие в Международном турнире г.Хасавюрт.

С 19 по22 ноября

Активный отдых. Восстановительные мероприятия

С 23 ноября по 2 декабря

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме.

С 3 по9 декабря

Учебно-тренировочные занятия в предсоревновательном режиме

С 10 декабря по1 января 2019 года.

Участие в Международных и Всероссийских соревнованиях.

С 2по 6 января

Активный отдых. Восстановительные мероприятия.

С 7 по27 января

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме.

С28 по 10 февраля

Учебно-тренировочные занятия в предсоревновательном режиме.

С 11 марта по 28 апреля

Участие на чемпионатах Республики Дагестан и СКФО.

С 29 апреля по 2 мая

Активный отдых. Восстановительные мероприятия.

С 3 по19 мая

Учебно- тренировочные занятия в послесоревновательном режиме.

С 20 по31 мая

Учебно-тренировочные занятия в обычном режиме.

С 3 по9 июня

Учебно- тренировочные занятия в предсоревновательном режиме.

Июнь , июль .август – участие в международных ,Всероссийских

соревнованиях. Летние сборы на берегу .

**Индивидуальный план работы**

**тренера-преподавателя Арслангереева С.М.**

**с воспитанниками УТГ Юсуповым З., Мусаевым А., Бекбуулатовым З.,**

**Халимбековым Э, Камаловым К., Мусаевым С., Гамзатовым Д. 2018г.**

**Сентябрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

соревновательная подготовка

**Октябрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

соревновательная подготовка

**Ноябрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

Участие в зональном первенстве РД

соревновательная подготовка

**Декабрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

соревновательная подготовка

**Январь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

**Февраль**

Подготовка к Республиканским соревнованиям

Март, апрель, май по результатам выступлений.

**Индивидуальный план работы**

**тренера-преподавателя Гасанова И.Г.**

**с воспитанникам УТГ Абдуллаевым Ш. 2002 г.р.**

**2018г.**

**Сентябрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

соревновательная подготовка

**Октябрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

соревновательная подготовка

**Ноябрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

Участие в зональном первенстве РД

соревновательная подготовка

**Декабрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

соревновательная подготовка

**Январь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

**Февраль**

Подготовка к Республиканским соревнованиям

Март, апрель, май по результатам выступлений.

**Индивидуальный план работы**

**тренера-преподавателя Джалилова М.А.**

**с воспитанникам УТГ Байрамалиевым Б. 2002 г.р.**

**2018г.**

**Сентябрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

соревновательная подготовка

**Октябрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

соревновательная подготовка

**Ноябрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

Участие в зональном первенстве РД

соревновательная подготовка

**Декабрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

соревновательная подготовка

**Январь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

**Февраль**

Подготовка к Республиканским соревнованиям

Март, апрель, май по результатам выступлений.

**Индивидуальный план работы**

**тренера-преподавателя Керимханова М.М.**

**с воспитанниками УТГ Дадаевым М.и Арслановым Б.**

**2018г.**

**Сентябрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

соревновательная подготовка

**Октябрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

соревновательная подготовка

**Ноябрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

Участие в зональном первенстве РД

соревновательная подготовка

**Декабрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

соревновательная подготовка

**Январь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

**Февраль**

Подготовка к Республиканским соревнованиям

Март, апрель, май по результатам выступлений.

**Индивидуальный план работы**

**тренера-преподавателя Арсланова А.Р.**

**с воспитанниками УТГ Алибековым Алимурадом**

**2018г.**

**Сентябрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

соревновательная подготовка

**Октябрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

соревновательная подготовка

**Ноябрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

Участие в зональном первенстве РД

соревновательная подготовка

**Декабрь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

соревновательная подготовка

**Январь**

Пон-ник Вторник среда четверг пятница суббота воскрес.

11:30-13:00 11:30 -13:00 игр.день 11:30-13:00 11:30- 13:00 Участ.в соревнованиях

17:30-19:00 17:30-13:00 11:30-13:00 11:30- 13:00

УТ.схв. УТ схв.

**Февраль**

Подготовка к Республиканским соревнованиям

Март, апрель, май по результатам выступлений.