

Утвержден Директор МАУ ДО МО ГК «СШ № 1»

А.В.Кушу

Приказ от «___» _____ 2023г

№ _____

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «вольная борьба»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет	ССМ
1	Общая физическая подготовка	82	81	81	81	120	120	120	94	131
2	Специальная физическая подготовка	56	87	87	87	120	120	120	100	349
3	Участие в спортивных соревнованиях	0		0	0	33	33	33	44	131
4	Техническая подготовка	47	87	87	87	175	175	175	131	175
5	Иные виды подготовки ,в том числе:	35	44	44	44	66	66	66	125	175
5.1	Тактическая подготовка	14	19	19	19	33	33	33	50	76
5.2	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	16	16	16	56	66
5.3	Психологическая подготовка	7	12	12	12	16	16	16	19	33
6	Виды практической подготовки ,в том числе:	0	0	0	0	11	11	11	19	66
6.1	Инструкторская практика	0	0	0	0	5	5	5	12	44
6.2	Судейская практика	0	0	0	0	5	5	5	6	22
7	Виды мероприятий ,в том числе:	14	12	12	12	22	22	22	12	66
7.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	7	6	6	6	11	11	11	6	33
7.2	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.3	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	6	6	11	11	11	6	33
8.	Интегральная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общее количество часов в год		234	312	312	312	546	546	546	624	1092