

Принято решением
педагогического совета
№ 1 от «03» марта 2023 г.



«Олимп»
Богомолов А.А.
2023 г.

Учебный план по виду спорта Спортивная борьба

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления/перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальное количество человек в группе
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	Не устанавливается
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	12	12	18	24
Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	624	624	936	1248

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия , %	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6-8	10-12	12-18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	2	2-3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		8-16		4-8
		1.	Общая физическая подготовка	58-63	56-62	45-54
2.	Специальная физическая подготовка	1-20	16-20	16-23	18-25	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	2-4	3-5	6-9
4.	Техническая подготовка	5-6	6-8	10-14	15-19	12-14
5.	Тактическая подготовка	10-14	13-19	17-26	17-26	28-35
6.	Теоретическая подготовка					
7.	Психологическая подготовка					
8.	Инструкторская практика	-	-	2-3	2-3	2-3
9.	Судейская практика	-	-	2-3	2-3	2-3
10.	Медицинские, медико-	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8
11.	биологические					
12.	мероприятия					
13.	Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					