

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБУДО «СШ Курманаевского района»

В.В.Василевич

Приказ № 107 от 29.08.2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
отделения «спортивная борьба» на 2023-24 учебный год

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Общая Физическая подготовка	190	190	242	242	240	240	228	228
2	Специальная Физическая подготовка	56	56	76	76	90	90	116	116
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	12	12	20	20
4	Техническая подготовка	18	18	26	26	54	54	98	98
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	40	56	56	90	90	110	110
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	12	14	14
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	18	18	22	22	38	38
8	Всего часов	312	312	416	416	520	520	624	624