

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 1 муниципального образования Гулькевичский район
имени Заслуженного тренера России А.Ф. Бондарева**


«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУДОСШ № 1
 им. А.Ф. Бондарева
 В.В. Васильев
 пр. № 44 от 30.08.2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план отделения вольной борьбы на 2023-
2024 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в час.							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		10		8		4	2
1.	Общая физическая подготовка (час)	136-196	175-258	234-337	225-437	270-466	225-433
2.	Специальная физическая подготовка (час)	2-62	50-83	83-144	112-260	208-364	287-466
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-25	19-52	62-116	75-150
4.	Техническая подготовка (час)	12-19	19-33	52-87	94-198	125-218	150-233
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	23-44	41-79	88-162	106-270	260-437	350-582
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	10-19	12-31	31-58	25-50
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные	3-9	12-25	21-37	37-83	62-116	75-133

	мероприятия, тестирование и контроль (час)						
Общее кол-во часов в год:	234- 312	312- 416	520- 624	624-1040	1040-1456	1248-1664	