

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СДЮСШОР №5

«Спортивная борьба»

В.А. Капралов

2016 г.



## Учебный план на 2016-2017 учебный год

на этапах многолетней подготовки предпрофессиональной программы «Спортивная борьба»

(42 учебные недели)

Разделы	Этапы и года обучения								
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП-1	НП-2(3)	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2
Количество часов в неделю	6 час	8 час	10 час	12 час	14 час	16 час	18 час	24 час	24 час
Теория и методика физической культуры и спорта	10	14	20	26	35	40	42	52	50
Общая и специальная физическая подготовка	52	58	90	112	136	150	172	250	252
Избранный вид спорта: Вольная борьба	120	172	188	230	276	312	350	460	460
Другие виды спорта и подвижные игры	16	24	26	32	38	40	45	50	50
Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка	34	38	52	44	51	65	75	112	112
Самостоятельная работа спортсменов	8	8	10	12	18	21	21	28	28
Инструкторская и судейская практика	-	2	6	6	8	10	15	18	18
Приемные и переводные испытания	8	8	10	14	6	6	6	6	6
Восстановительные мероприятия (релаксация, водно-тепловые процедуры, массаж)	-	8	12	20	12	20	22	24	24
Врачебный и медицинский контроль	4	4	6	8	8	8	8	8	8
Общее кол-во часов в год	252	336	420	504	588	672	756	1008	1008
Контрольные соревнования	-	-	1-2	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5	4-5