

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СДЮСШОР №5

«Спортивная борьба»

В.А. Капралов

« 01 » 09 2016 г.



Учебный план на 2016-2017 учебный год

на этапах программы спортивной подготовки «Спортивная борьба»

(52 учебные недели)

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки/ нагрузка часов в неделю | | | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------------|------------|------------|------------|--|-------------|-------------|--------------------------------|
| | Начальная подготовка | | Тренировочный этап | | | | Совершенствование спортивного мастерства | | | Высшего спортивного мастерства |
| | НП-1 | НП-2-3 | T-1 | T-2 | T-3 | T-4 | ССМ-1 | ССМ-2 | ССМ-3 | ВСМ |
| | 6 час/нед | 9 час/нед | 12 час/нед | 12 час/нед | 14 час/нед | 16 час/нед | 24 час/нед | 26 час/нед | 28 час/нед | 32 час/нед |
| Общая физическая подготовка | 152 | 172 | 212 | 212 | 226 | 228 | 232 | 204 | 178 | 178 |
| Специальная физическая подготовка | 46 | 78 | 112 | 112 | 132 | 176 | 290 | 322 | 360 | 380 |
| Технико- тактическая подготовка | 72 | 132 | 163 | 163 | 174 | 192 | 340 | 370 | 410 | 530 |
| Теоретическая и психологическая подготовка | 22 | 26 | 41 | 41 | 51 | 61 | 104 | 118 | 124 | 140 |
| Ее остановительные мероприятия | - | 18 | 40 | 40 | 43 | 63 | 142 | 180 | 220 | 240 |
| Врачебный и медицинский контроль | 4 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 | 12 | 14 | 12 | 26 |
| Инструкторская и судейская практика | - | 4 | 6 | 6 | 20 | 22 | 26 | 30 | 34 | 34 |
| Участие в соревнованиях | 4 | 16 | 24 | 24 | 54 | 60 | 74 | 86 | 90 | 110 |
| Приемные и переводные испытания | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 16 | 28 | 28 | 28 | 26 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 624 | 728 | 832 | 1248 | 1352 | 1456 | 1664 |
| Виды соревнований | СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА | | | | | | | | | |
| Контрольные | - | - | 3 - 4 | 3 - 4 | 4 - 5 | 4 - 5 | 5 - 6 | 5 - 6 | 5 - 6 | 5 - 6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 - 2 | 1 - 2 | 1 - 2 | 1 - 2 | 1 - 2 | 1 - 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 - 2 | 1 - 2 | 1 - 2 | 1 - 2 |
| Главные | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Соревновательных схваток | 8 - 12 | 8 - 12 | 14 - 38 | 14 - 38 | 14 - 38 | 14 - 38 | 40 - 44 | 40 - 44 | 40 - 44 | 40 - 48 |