

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКУДО «СШ

«Олимпиец»

\_\_\_\_\_ Г.В.Жамин

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**по спортивной борьбе (дисциплина греко-римская борьба)**  
**МКУДО «СШ «Олимпиец»**  
**на 2024 – 2025 учебный год**

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП				УТ			
Год обучения	1	2	3	4	1	2	3	4
Количество часов в неделю	6	8	8	8	10	10	12	14
Количество занятий в неделю	3	4	4	4	5	5	6	6
Общая физическая подготовка (ОФП)	190	248	240	234	234	234	280	262
Специальная физическая подготовка (СФП)	60	70	76	80	90	234	100	132
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10	10	18	30
Техническая подготовка	18	26	28	30	64	64	82	110
Тактическая подготовка	12	18	18	18	30	30	36	50
Теоретическая подготовка	12	18	18	18	30	30	36	46
Психологическая подготовка	12	18	18	18	28	28	34	36
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4	6	6	6	8
Инструкторская практика	-	-	-	-	6	6	6	8
Судейская практика	-	-	-	-	4	4	6	10
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	5	5	5	6	6	8	16
Восстановительные мероприятия	4	9	9	9	12	12	12	20
<b>ИТОГО часов на 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>