



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «СПШ «Виктория»
М.А.Пчехацков
« 29 » декабря 2023г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба»
на 2024 учебно-тренировочный год

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																Учебно- Без ограниче ний
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (Этап спортивной специализации)										
		Один год		Свыше года				До двух лет		Свыше двух лет								
		1 год		2-3 год		4 год		1 год		2 год		3 год		4 год				
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1. Объемы реализации дополнительной образовательной программы по предметным областям																		
1.1	Общая физическая подготовка	147	63	187	60	175	56	187	45	158	38	237	38	224	36	408	28	
1.2	Специальная физическая подготовка	45	19	62	20	62	20	92	22	96	23	144	23	144	23	349	24	
1.3	Техническая подготовка	14	6	19	6	25	8	50	12	62	15	94	15	100	16	218	15	
1.4	Теоретическая подготовка	14	6	19	6	19	6	33	8	33	8	50	8	50	8	146	10	
1.5	Тактическая подготовка	7	3	16	5	19	6	33	8	42	10	62	10	69	11	248	17	
1.6	Психологическая подготовка	7	3	9	3	12	4	21	5	25	6	37	6	37	6	87	6	
Общее кол-во тренировочных часов в год (на 52 недели)		234	100	312	100	312	100	416	100	416	100	624	100	624	100	1456	100	
Количество часов в неделю		4,5		6		6		8		8		12		12		28		
кол-во тренировок в неделю		3		3-4		3-4		4-5		4-5		4-6		4-6		7-9		
Общее количество тренировок в год		156		156-208		156-208		208-260		208-260		208-312		208-312		364-468		
2.	Объем соревновательной деятельности: -соревнования	-		2		2		5		6		6		6		7		
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	В соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий с перечнем проведения тренировочных сборов																
4.	Промежуточная аттестация	Один раз в год (по утвержденному графику)																
5.	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения года этапа спортивной подготовки																

ПРИМЕЧАНИЕ:

Праздничные дни: 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня, 4 ноября