

Годовой учебно-тренировочный план отделения вольной борьбы

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года (1 год обучения)	свыше года (2-4 год обучения)	до трех лет (1-3 год обучения)	свыше трех лет (4 год обучения)				
	Недельная нагрузка в часах							
	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	30		
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
	2	2	3	3	4	4		
	Наполняемость групп (человек)							
	от 10		от 8		4		2	
		Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1560
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28	
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-5	6-8	6-9	
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8	
Соревновательная деятельность								
1	Контрольные	0	2	3	3	4	5	5
2	Отборочные	-	-	1	1	1	1	1
3	Основные	-	-	1	1	1	1	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522597

Владелец Вагин Сергей Владимирович

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024