

Утверждено приказом

АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив» г. Канаш ЧР

№ 189 «31» августа 2018 г.

Учебный план на 46 недель для отделения вольная борьба

Промежуточная аттестация проводится два раза в год.

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	СОЗ	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До 1 г	Св 1 г	Св 1 г	До2лет	До2лет	Св2лет	Св2лет	Св2лет
Объемы реализации программы по предметным областям (час.)									
Теория и методика ФК и С	14	14	18	18	20	22	26	30	30
Общая физическая подготовка	128	100	102	98	90	90	88	86	86
Специальная физическая подготовка	82	90	150	150	150	178	193	202	210
Технико-тактическая и психологическая подготовка	40	50	108	107	139	162	228	298	368
Участие в соревнованиях	6	12	18	21	27	36	39	42	48
Медицинское обследование	-	-	4	4	8	8	4	6	6
Промежуточная аттестация	6	6	8	8	8	8	12	12	12
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	6	12	14	16	18
Восстановительные мероприятия		4	6	8	12	36	40	44	50
Количество часов в неделю	6	6	9	9	10	12	14	16	18
Количество тренировок в неделю	3	3	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6
Общее количество тренировочных часов в год	276	276	414	414	460	552	644	736	828