

Утверждено приказом

АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив» г. Канаш ЧР

№ 189 « 31 » августа 2018 г

**Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий для отделения вольной борьбы**

<b>Разделы подготовки</b>	<b>Спортивно оздоровительный этап</b>	<b>Спортивно оздоровительный этап</b>
	<b>СОГ – 1,2 Кол-во часов – 5 ч</b>	<b>СОГ – 3,4,5 Кол-во часов – 6 ч</b>
Теоретическая подготовка	<b>6</b>	<b>10</b>
Общая физическая подготовка	<b>122</b>	<b>130</b>
Специальная физическая подготовка	<b>34</b>	<b>72</b>
Технико-тактическая подготовка	<b>20</b>	<b>26</b>
Другие виды спорта и подвижные игры	<b>38</b>	<b>24</b>
Промежуточная аттестация	<b>4</b>	<b>6</b>
Участие в соревнованиях	<b>6</b>	<b>8</b>
Общее количество часов	<b>230</b>	<b>276</b>