

ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
тренировочных занятий по вольной борьбе, из расчета на 52 недели (астр.час)

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
		начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Недельная нагрузка в часах	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		4,5	7	10	12	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					2
		2	2,6	3,5	3,5	4,8*	
для спортивных дисциплин «спортивная борьба»							
1.	Общая физическая подготовка	147	186	240	287	274	
2.	Специальная физическая подготовка	37	60	88	106	204	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	10	12	62	
4.	Техническая подготовка	12	18	58	70	174	
5.	Тактическая подготовка	16	40	64	80	159	
6.	Теоретическая подготовка	12	12	17	18	18	
7.	Психологическая подготовка	5	8	13	15	18	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4	4	
9.	Инструкторская практика	-	1	5	6	8	
10.	Судейская практика	-	1	5	6	14	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	-	4	4	69	
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	12	16	33	
Общее количество часов в год		234*	364*	520*	624*	1040*	

*Максимальное количество часов в год

