

"Утверждаю"

Директор МБОУ ДО СШ № 3

И.А.Пашков

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"**

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки/соотношение видов спортивной подготовки							
		НП-1		НП-2		НП-3		НП-4	
		Недельная нагрузка в часах							
		5	%	6	%	8	%	8	%
1.	Общая физическая подготовка	159	61	175	56	251	60	251	60
2.	Специальная физическая подготовка	47	18	50	16	62	15	62	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		-		-		-	
4.	Техническая подготовка	14	5	19	6	25	6	25	6
5.	Теоретическая, тактическая психологическая подготовка	33	13	49	16	59	14	59	14
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1	4	1	4	1	4	1
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-		-		-	
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	2	15	5	15	4	15	4
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>260</b>	<b>100</b>	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	<b>100</b>

**Годовой учебно-тренировочный план дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спортивной борьбе**

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Учебно-тренировочный этап/соотношение видов спортивной подготовки							
		<i>УТ-1</i>		<i>УТ-2</i>		<i>УТ-3</i>		<i>УТ-4</i>	
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>							
		<i>10</i>	<i>%</i>	<i>10</i>	<i>%</i>	<i>12</i>	<i>%</i>	<i>12</i>	<i>%</i>
1.	Общая физическая подготовка	241	46	241	46	281	45	225	36
2.	Специальная физическая подготовка	100	19	100	19	100	16	112	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	2	10	2	25	4	31	5
4.	Техническая подготовка	52	10	52	10	79	13	94	15
5.	Теоретическая, тактическая психологическая подготовка	88	17	88	17	88	14	106	17
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1	4	1	4	1	4	1
7.	Инструкторская и судейская практика	10	2	10	2	16	2	16	2
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	15	3	15	3	31	5	36	6
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>520</b>	<b>100%</b>	<b>520</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>