

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «**спортивная борьба**»
спортивная дисциплина **вольная борьба**

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	8		4		2
		1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	196	187-253	280-280	225-374
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	2-45	62-66	83-100	112-187	260-291	349-382
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	-	-	10-12	18-52	62-87	75-100
4.	Техническая подготовка (всего часов)	12-18	18-24	52-87	118-156	145-174	174-233
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	23-44	40-54	88-106	106-176	260-364	349-465

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	-	10-12	12-31	31-44	25-33	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	2-9	12-16	21-25	37-43	62-87	75-100	
Общее количество часов в год		расчет	235-312	319-413	544-622	628-1038	1090-1425	1271-1612
		норматив ФССП	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

Примечание: теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха; п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т.ч. самостоятельно; недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач; расчетное общегодовое количество часов складывается из количества часов по расписанию и спортивных соревнований п. 3; для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучаемого; этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Ожидаемый результат: результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией ((Приказ Минспорта России 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601)), результаты участия в спортивных соревнованиях.