

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ СШ №2 г.Кондопога РК

Т.А. Попова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной образовательной программе спортивной подготовке
по виду спорта «Спортивная (вольная) борьба» на 2025-2026 уч.год

Этапы подготовки	Период обучения	Объем учебно-тренировочной нагрузки часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели (часы)
Начальная подготовка	От 1 года до 4-х лет	НП-1- 4,5 часа	234
		НП-2- 6 часов	312
		НП-3- 6 часов	312
		НП-4 - 8 часов	416
Учебно-тренировочный	От 4- х лет и более	УТГ-1-10 часов	520
		УТГ-2-10 часов	520
		УТГ-3-12 часов	624
		УТГ-4-12 часов	624

Примерное распределение учебных часов по годам обучения в МУ СШ №2 г.Кондопога РК по спортивной (вольной) борьбе

№	Содержание занятий	ГНП				УТГ			
		1г	2г	3г	4г	1г	2г	3г	4г
1	Теоретическая подготовка	11	15	15	26	25	25	34	34
2	Практическая подготовка								
2.1	Общая физическая подготовка	147	181	181	224	234	234	225	225
2.2	Специальная физическая подготовка	35	50	50	66	83	83	125	125
2.3	Техническая подготовка	14	22	22	24	62	62	94	94
	Тактическая подготовка	11	17	17	26	33	33	34	34
	Психологическая подготовка	11	15	15	26	30	30	35	35
3	Участие в соревнованиях	-				16	16	25	25
4	Контрольные нормативы	3	6	6	8	7	7	12	12
5	Восстановительные мероприятия	1	4	4	8	7	7	13	13
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	16	16	12	12
7	Медицинское обследование	1	2	2	8	7	7	12	12
	ИТОГО	234	312	312	416	520	520	624	624