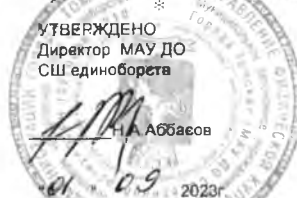


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа единоборств Города Томска"



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по спортивной борьбе

на 2023-2024 учебный год

с 01.09.2023г.

№ п/п	Наименование разделов подготовки	Этапы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки до года	Этап начальной подготовки свыше 1 года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства
Количество часов в неделю: из них (пп.1-6)		4,5	6	10	12	20
1	Техническая подготовка	12	19	52	94	125
2	ОФП (час)	195	190	256	244	292
3	СФП (час)	2	50	83	112	208
4	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	10	19	62
5	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	23	41	88	106	260
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	10	12	31
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	12	21	37	62
Всего часов в год		234	312	520	624	1040