

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
отделения «Греко-римская борьба»
на 2023/24 учебный год

Учебный план рассчитан:

- для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха;

- для спортивно-оздоровительного этапа на 42 недели занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебный план распределения часов на учебный год

п/п	Предметные области	НП 2	УТГ 3
1	Общая физическая подготовка	<i>187</i>	<i>234</i>
2	Специальная физическая подготовка	<i>50</i>	<i>98</i>
3	Участие в спортивных соревнованиях	<i>0</i>	<i>10</i>
4	Техническая подготовка	<i>25</i>	<i>55</i>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<i>38</i>	<i>88</i>
6	Инструкторская и судейская практика	<i>0</i>	<i>10</i>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	<i>12</i>	<i>20</i>
Кол-во часов в неделю		6	10
Всего часов		312	520

Спортивно-оздоровительный этап

№	Наименование разделов, тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	12
2	Общая физическая подготовка	76
3	Специальная физическая подготовка	40
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	40
Кол-во часов в неделю		4
Всего часов		168