

Директор СДЮСШОР № 33

А.М. Зенин

« 01 » *сентября* 2015 г.



**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ
ОТДЕЛЕНИЕ: Вольной борьбы**

Виды спорт. подготовки	НП		УТ		СС		ВСМ
	До года	Св. года	До 2х лет	Св. 2х лет	До года	Св. года	
Теоретическая и психологическая подготовка	16	28	50	66	125	146	100
Общая физическая подготовка	156	186	175	188	150	175	532
Специальная физическая подготовка	56	84	112	188	250	335	300
Техническо-тактическая подготовка	75	122	175	262	436	466	466
Контрольные испытания	6	5	6	18	12	14	16
Инструкторская и судейская практика	3	14	32	56	62	72	84
Участие в соревнования	-	5	12	28	38	44	33
Восстановительные мероприятия	-	24	62	130	175	204	133
Всего часов	312	468	624	936	1248	1456	1664

Ст.тренер-преподаватель
отделения Вольной борьбы

Холодков Г.В.

Обсуждено и одобрено на заседании Педагогического совета
от 31 августа 2015г.