

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор СДЮСШОР №33
 А.М. Зенин
 « 01 » августа 2015 г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ на 2015-2016учеб.год
 (СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)**

Виды спорт. подготовки	Количество учебных часов по этапам подготовки						
	НП		УТ		СС		ВСМ
	До года	Св. года	До 2х лет	Св. 2хлет	До года	Св. года	
Теория	10	18	44	80	120	58	8
ОФП	162	186	188	192	138	233	266
СФП	56	94	124	190	312	292	399
ТТП	78	140	188	282	450	684	799
КПН	3	4	6	18	12	6	6
Соревнования	3	18	32	58	60	118	161
Инструкторская и судейская практика	-	4	12	26	36	51	-
Восстановительные мероприятия	-	4	30	90	120	14	25
Всего часов	312	468	624	936	1248	1456	1664

Ст. тренер-преподаватель отделения вольной борьбы



Г.В. Холодков

Обсуждено и одобрено на заседании педагогического совета
 «31» августа 2015г.