**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина-вольная борьба)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-20 | 20-28 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 10 | 10 | 8 | 4 | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 140 | 134 | 190 | 247 | 318 | 287 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 46 | 57 | 67 | 122 | 247 | 281 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | - | 20 | 25 | 61 | 74 |
| 4. | Техническая подготовка  | 14 | 19 | 45 | 97 | 136 | 137 |
| 5. | Тактическая подготовка | 9 | 13 | 20 | 32 | 83 | 124 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 9 | 13 | 20 | 32 | 83 | 124 |
| 7. | Психологическая подготовка | 9 | 13 | 20 | 32 | 83 | 124 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 20 | 25 | 61 | 74 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 7 | 13 | 14 | 20 | 61 | 62 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |