

Принято на тренерском совете
 Протокол № 7
 от 20.12.2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба»

Утверждаю
 Директор МБУДО СШ №2
 И.А. Шишов
 «09» января 2025 г.

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки												Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		До трех лет		Свыше трех лет		
		4,5-6		6-8		10-12		12-20		20-28				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2		2		3		3		4				
		Наполняемость групп (человек)												
10-20		10-20		8-16		8-16		4-8						
час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%			
140-187	60	180-241	58	255-306	49	243-406	39	281-393	27					
47-63	20	56-75	18	83-100	16	112-187	18	208-291	20					
-	-	-	-	10-12	2	19-31	3	62-87	6					
14-19	6	19-25	6	52-63	10	94-156	15	125-175	12					
28-37	12	44-58	14	89-106	17	106-177	17	260-364	25					
-	-	-	-	10-12	2	13-21	2	31-44	3					
5-6	2	13-17	4	21-25	4	37-62	6	73-102	7					
234-312	100	312-416	100	520-624	100	624-1040	100	1040-1456	100					
6. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели														