

M

16.06.2025 01:00 (МСК)

ольная борьба

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
		до одного года	Свыше одного года		До трех лет		Свыше трех лет						
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год			5 год	
		Недельная нагрузка в часах											
		6	6	8	10	12	12	16	16			24	32
		Максимальная продолжительность учебно тренировочного занятия в часах											
2	2	2	3	3	3	3	3	4	4				
Наполняемость групп (человек)													
10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	4-8	2-4				
1	Общая физическая подготовка	177	177	220	234	270	270	300	300	330	335		
2	Специальная физическая подготовка	52	52	69	88	112	112	150	150	230	372		
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	10	12	12	25	25	90	114		
4	Техническая подготовка	16	16	25	50	60	60	115	115	173	200		
5	Тактическая подготовка	10	10	20	21	28	28	47	47	80	150		
6	Теоретическая подготовка	10	10	10	16	16	16	16	16	40	50		
7	Психологическая подготовка	7	7	20	20	28	28	47	47	80	150		
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	15	16	16	22	22	37	50		
9	Контрольные мероприятия(тестирование и контроль)	2	2	2	2	4	4	4	4	6	6		
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	2	2	4	6	6	10	10	38	45		
11	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	36	36	48	60	72	72	96	96	144	192		
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		312	312	416	520	624	624	832	832	1248	1664		
Количество часов в неделю		6	6	8	10	12	12	16	16	24	32		
Медицинское обследование (количество раз)		справка	1	1	1	1	1	1	1	2	2		
Промежуточная аттестация		Один раз в год (по утвержденному плану учреждения)											
Итоговая аттестация		Один раз по итогам освоения программы											