

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.С. Васильев

МАУ «СШОР № 9» г. Улан-Удэ

Приказ № 1/11 от 09.01.2024 г.

**Учебно-тренировочный план на 2024 год
по виду спорта «Спортивная борьба»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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											
		6		8		12		16		21		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		312		416		624		832		1092		1248	
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20				8-16				4-8		2-8	
		1.	Общая физическая подготовка	60%	180	48%	204	46%	288	36%	300	26%	270
2.	Специальная физическая подготовка	18%	60	25%	108	16%	100	18%	148	20%	208	24%	296
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		2%	8	2%	12	4%	36	6%	62	8%	100
4.	Техническая подготовка	16%	48	14%	60	10%	62	16%	134	12%	124	12%	152
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	3%	12	8%	24	18%	112	18%	148	25%	260	28%	358
6.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	-	2%	12	2%	12	3%	32	2%	24
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3%	12	3%	12	6%	38	6%	54	8%	84	8%	100
Общее количество часов в год		312		416		624		832		1092		1248	