

"Утверждаю"
 Директор ГБФСУ
 "СШОР Кузбасса по спортивной борьбе"

_____ Д.А. Бухтояров

" ____ " _____ 2022 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Государственного бюджетного физкультурно-спортивного учреждения
 «Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по спортивной борьбе»
 на 2022-2023 тренировочный год

Спортивные программы (52 недели)	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		Этап начальной подготовки (НП)			Тренировочный этап (ТЭ)				Спортивное совершенствование (СС)			ВСМ
		Год обучения /кол-во часов в неделю			Год обучения /кол-во часов в неделю				Год обучения /кол-во часов в неделю			Год обучения
												Кол-во час/неделю
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год и более
		6	9	9	12	12	15	18	18	24	28	30
Кол-во часов в год			Кол-во часов в год				Кол-во часов в год			Кол-во час в год		
Борьба вольная	Общая физическая подготовка	170	176	176	150	150	150	196	112	154	175	530
	Специальная физическая подготовка	55	90	90	144	144	197	197	234	283	322	249
	Технико-тактическая подготовка	77	136	136	187	187	187	252	328	449	510	437
	Теоретическая и психологическая подготовка	10	28	28	44	44	60	75	75	103	115	94
	Восстановительные мероприятия		32	32	62	62	132	150	121	205	232	156
	Инструкторская и судейская практика		3	3	6	6	15	19	19	26	29	16
	Участие в соревнованиях		3	3	31	31	39	47	47	64	73	78
	ИТОГО:	312	468	468	624	624	780	936	936	1284	1456	1560
Борьба греко-римская	Общая физическая подготовка	170	176	176	150	150	150	196	112	154	175	530
	Специальная физическая подготовка	55	90	90	144	144	197	197	234	283	322	249
	Технико-тактическая подготовка	77	136	136	187	187	187	252	328	449	510	437
	Теоретическая и психологическая подготовка	10	28	28	44	44	60	75	75	103	115	94
	Восстановительные мероприятия		32	32	62	62	132	150	121	205	232	156
	Инструкторская и судейская практика		3	3	6	6	15	19	19	26	29	16
	Участие в соревнованиях		3	3	31	31	39	47	47	64	73	78
	ИТОГО:	312	468	468	624	624	780	936	936	1284	1456	1560