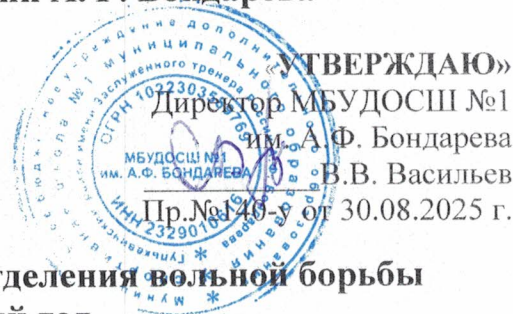


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 1 муниципального образования Гулькевичский район
имени Заслуженного тренера России А.Ф. Бондарева**



**Годовой учебно-тренировочный план отделения вольной борьбы
на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5- 6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в час.					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		4	2
1.	Общая физическая подготовка(час)	136-196	175-258	234-337	225-437	270-466	225-433
2.	Специальная физическая подготовка(час)	2-62	50-83	83-144	112-260	208-364	287-466
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-25	19-52	62-116	75-150
4.	Техническая подготовка(час)	12-19	19-33	52-87	94-198	125-218	150-233
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(час)	23-44	41-79	88-162	106-270	260-437	350-582
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	10-19	12-31	31-58	25-50
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3-9	12-25	21-37	37-83	62-116	75-133
Общее кол-во часов в год:		234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664