

Утверждено
15 «Динamo»
Вахинов Б.В.
25.08.2025г.

Годовой план тренировочного процесса
тренировочных занятий по вольной борьбе, из расчета на 52 недели (астр.час)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах				
						4,5	7	10	12	20
						Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2,6	3,5	3,5	4,8*				
Для спортивных дисциплин «спортивная борьба»										
1	Общая физическая подготовка	147	186	240	287	274				
2	Специальная физическая подготовка	37	48	88	106	204				
3	Участие в спортивных мероприятиях	-	2	10	12	62				
4	Техническая подготовка	12	28	58	70	171				
5	Тактическая подготовка	16	20	64	80	519				
6	Теоретическая подготовка	12	12	17	18	18				
7	Психологическая подготовка	5	8	13	15	24				
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4	4				
9	Инструкторская практика	-	1	5	6	8				
10	Судейская практика	-	1	5	6	14				
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	-	4	4	69				
12	Восстановительные мероприятия	2	2	12	16	33				
	Общее количество часов в год	234*	312*	520*	624*	1040*				
*Максимальное количество часов в год										