

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 1 от 07.09 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО «КДЮСШ «Авиатор»

А.Г.Шанов

« » 2017 г.

**Учебный план отделения спортивных единоборств по виду спорта греко-римская борьба
на 2017-2018 учебный год**

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		1 год	2 г.о.	3 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
1.	Общая физическая подготовка	158	178	178	193	188
2.	Специальная физическая подготовка	52	84	84	164	200
3.	Технико-тактическая подготовка	72	132	132	195	233
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	22	26	26	61	70
5.	Восстановительные мероприятия	4	28	28	58	77
6.	Участие в соревнованиях	4	16	16	45	50
7.	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	12	14
8.	Всего часов	312	468	468	728	832