



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 к программе спортивной подготовки по спортивной борьбе
 МБУ «СШ единоборств»
 на 2021 учебный год
 на 52 недели
 с 01 января 2021 года по 31 декабря 2021 года

Виды спортивной подготовки	начальной подготовки		Тренировочный этап		Совершенство ования спортивного мастерства
	1 год	Св. 1 год	До 2 лет	Св. 2 лет	Весь период
Количество учебных групп/количество занимающихся	3/48	4/64	4/54	4/54	0/0
Количество часов в неделю	6	9	12	20	28
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14
Количество тренировок в год	208	260	312	624	728
Общая физическая подготовка	172	187	168	198	146
Специальная физическая подготовка	44	75	132	260	364
Технико-тактическая подготовка	78	140	187	312	510
Теоретическая и психологическая подготовка	15	28	50	83	116
Восстановительные мероприятия	-	28	50	135	204
Инструкторская и судейская практика	-	5	12	21	29
Участие в соревнованиях	3	5	25	31	87