

Министерство спорта Самарской области  
государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
по дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"

Дополнительная образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 № 1091

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 4 года (с 7 лет)  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года (с 11 лет)  
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)  
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет)

**Сызрань**  
**2023 г.**

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет		
			2	3	4	1	2	3			
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	8	10	12	12	16	22	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10-19	10-18	10-17	10-15	8-15	8-14	8-13	6-12	4-7	1-5
1.	Общая физическая подготовка	187	180	234	234	239	287	287	141	324	245
2.	Специальная физическая подготовка	55	60	67	67	83	101	101	156	249	310
3.	Спортивные соревнования	-	-	-	-	20	25	25	66	87	121
4.	Техническая подготовка	19	18	24	24	54	62	62	329	153	162
5.	Тактическая подготовка	14	14	23	23	31	36	36	26	104	131
6.	Теоретическая подготовка	14	14	22	22	29	35	35	24	104	131
7.	Психологическая подготовка	14	14	22	22	29	36	36	24	104	131
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	8	8	6	8	8	11	24	27
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	8	9	9	17	26	20
10.	Судейская практика	-	-	-	-	7	9	9	16	25	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	8	8	6	8	8	11	24	27
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	8	8	8	8	8	11	24	27
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>

