

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
(вольная и греко-римская борьба)**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																			
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -						Этап совершенствования							
		ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3		ЭНП-4		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5			
		%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч		
1.	Общая физическая подготовка	64	150	63	196	63	196	63	196	45	234	45	234	45	234	37	230	37	230	26	272
2.	Специальная физическая подготовка	16	38	16	50	16	50	16	50	17	86	17	86	17	86	19	116	19	116	20	210
3.	Участие в спортивных соревнованиях			1	2	1	2	1	2	4	20	4	20	4	20	3	20	3	20	7	68
4.	Техническая подготовка	7	16	5	16	5	16	5	16	10	52	10	52	10	52	15	96	15	96	13	130
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	24	13	42	13	42	13	42	18	94	18	94	18	94	18	110	18	110	25	265
6.	Инструкторская и судейская практика		-		-		-		-	2	12	2	12	2	12	2	14	2	14	3	32
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	2	6	2	6	2	6	4	22	4	22	4	22	6	38	6	38	6	63
	Итого:	100	234	100	312	100	312	100	312	100	520	100	520	100	520	100	624	100	624	100	1040



Е.А. Хоруженко

Заместитель директора

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114519

Владелец Томилина Наталья Борисовна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026