

**Учебный план-график
распределения учебных часов по вольной борьбе на 2022 год
для этапа начальной подготовки до года**

1



47001

100

1

20

22

«Утверждаю»
Директор ГБУ «СПС»
Курашевского района
Байалиев В.В.

[illegible]

недельная нагрузка 9 часов

468

Учебный план-график

624

Учебный план-трафик

Виды подготовки		Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		2	2	3	4	4	4	3	2	3	2	1	-
Общая физическая подготовка		8	8	5	5	4	4	4	4	3	7	9	9
Специальная физическая подготовка		31	31	30	29	30	32	31	29	26	32	40	37
Технико-тактическая подготовка		28	28	27	27	27	27	28	28	26	28	28	28
Восстановительные мероприятия		8	8	6	6	6	5	6	6	6	8	8	7
Инструкторская и судейская практика		2	6	6	6	6	5	5	4	5	5	-	-
Медицинский контроль		-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-
Контрольные нормативы		8	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-
Участие соревнований		-	-	10	10	10	10	10	10	10	5	-	5
Всего за месяц		87	86	87	87	87	87	87	86	87	87	86	86
Всего за год		1040											

Учебный план-график

Бсето за год

1456

недельная нагрузка 32 часов в неделю

1664