

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва Курчалоевского района»**

«Утверждаю:
 Директор УБУ ДО «СПОР
 Курчалоевского района»
 Байалиев В.Б.
 Приказ № 100 от 10.09 2024 г.

**Учебный план-график
 распределения учебных часов по вольной борьбе на 2024 год
 для этапа начальной подготовки до года
 недельная нагрузка 4.5 часов**

Месяцы Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июни	июль	август
Теоретические подготовка	1	1	1	-	-	-	1	1	1	-	-	-
Общая физическая подготовка	14	13	13	13	15	12	13	13	12	13	13	13
Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	3	3	2	3	2	2	2	3
Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Зачетные и переводные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-
Всего за месяц	22	20	20	21	21	18	20	19	18	18	18	19
Всего за год	234											

**Учебный план-график
спортивной подготовки на год этап начальной подготовки свыше года
недельная нагрузка 6 часов**

Виды подготовки	Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические подготовка		1	1	1	-	-	-	1	1	1	-	-	-
Общая физическая подготовка		19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Специальная физическая подготовка		3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях		1	1	2	2	1	1	1	2	2	-	2	2
Медицинский контроль		2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Зачетные и переводные требования		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего за месяц		27	25	27	26	25	23	27	27	28	27	25	25
Всего за год		312											

**Учебный план-график
спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до двух лет
недельная нагрузка 10 часов**

Виды подготовки	Месяцы											
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2
Общая физическая подготовка	28	26	27	28	24	24	25	25	27	25	26	25
Специальная физическая подготовка	11	13	11	10	10	11	10	11	11	10	11	10
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1
Инструкторская и судейская практика	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	3	2
Участие в соревнованиях	-	-	1	1	3	1	2	1	2	2	1	1
Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Зачетные и переводные требования	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	-	1
Всего за месяц	46	44	43	42	43	40	43	42	47	46	43	41
Всего за год	520											

**Учебный план-график
спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше двух лет
недельная нагрузка 12 часов в неделю**

Виды подготовки	Месяцы											
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Общая физическая подготовка	31	27	28	29	27	26	28	28	30	28	29	28
Специальная физическая подготовка	14	15	14	13	15	13	12	14	15	11	13	13
Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	2	2	-	-	-	-	-	-	2	3	2	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
Контрольные нормативы	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2
Участие соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Всего за месяц	31	27	28	29	27	26	28	28	30	28	29	28
Всего за год	624											

**Учебный план-график
спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования
недельная нагрузка 20 часов в неделю**

Виды подготовки	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											

