



Утверждаю:  
 Директор МБОУ ДО «СПОР № 9»  
 Ю. А. Шкарин



**Учебный план спортивной подготовки по виду спорта  
 «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»  
 Этап начальной подготовки 2-4 го года обучения**

Содержание	Часы	Месяц											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	232	19	19	19	19	19	19	20	19	20	19	20	20
Специальная физическая подготовка	66	6	5	5	6	5	5	6	5	6	5	6	6
Тактическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	70	7	6	6	7	4	4	6	6	6	6	6	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24												
<b>Всего часов:</b>	<b>416</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>



Директор МОУ ДО СШОР № 9»  
Ю.А.Шкарин

**Учебный план спортивной подготовки по виду спорта**

**«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**1, 2-го года обучения**

Содержание	Часы	Месяц														
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август			
Общая физическая подготовка	280	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	25	
Специальная физическая подготовка	100	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
Техническая подготовка	90	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	106	10	9	9	8	9	7	7	9	8	8	8	8	12	10	
Участие в соревнованиях	12		1	1	2	1	1	2	2	2						
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>Всего часов:</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>		



Утверждаю:  
 Директор МБОУ ДО «СШОР № 9»  
 Ю. А. Шкарин



**Учебный план спортивной подготовки по виду спорта  
 «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»  
 этап спортивного совершенствования мастерства**

Содержание	Часы	Месяц												
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	378	31	31	31	31	31	31	32	32	32	32	32	32	32
Специальная физическая подготовка	292	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	25	25
Техническая подготовка	203	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	364	30	30	30	30	30	30	30	30	31	31	31	31	31
Участие в соревнованиях	87	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8
Инструкторская и судейская практика	44	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	6	4	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	88	9	10	10	8	9	4	4	8	10		8	8	8
<b>Всего часов:</b>	<b>1456</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>122</b>	<b>126</b>	<b>116</b>	<b>127</b>	<b>125</b>	

**Учебный план спортивной подготовки по виду спорта  
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»  
этап высшего спортивного мастерства**



Утверждено:  
Ю.А.Шкарин

Содержание	Часы	Месяц												
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
<b>Общая физическая подготовка</b>	320	26	26	26	26	27	27	27	27	27	27	27	27	27
<b>Специальная физическая подготовка</b>	390	32	32	32	32	32	32	33	33	33	33	33	33	33
<b>Техническая подготовка</b>	230	20	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
<b>Тактическая, теоретическая психологическая подготовка</b>	466	39	39	39	39	39	38	38	39	39	39	39	39	39
<b>Участие в соревнованиях</b>	100	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	32	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	126	11	11	10	11	10	5	5	10	16	5	16	16	16
<b>Всего часов:</b>	1664	139	139	138	139	139	133	133	139	144	133	144	144	144