

Утверждаю:

Директор МБУДО «СНОР № 9»

Ю.А. Шкарин



Учебный план спортивной подготовки по виду спорта
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
спортивно-оздоровительный этап

Содержание	Часы	Месяц											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Общая физическая подготовка	150	12	12	12	12	12	12	12	12	15	12	15	12
Специальная физическая подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4
Технико-тактическая подготовка	22	2,5	0,5	2,5	2,5	2,5	1	2,5	2,5	2			3,5
Выполнение контрольных нормативов	4		2						2				
Всего часов:	234	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	19,5	19,5	21	18	21	19,5