# У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

# 

# многолетней подготовки по греко-римской борьбе

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Группы | | | | | | | | |
| СО | начальной подготовки | | учебно-  трениро­вочные | | | спортивного  совершенство­вания | | высшего спорт. мастер. |
| Годы обучения | | | | | | | | |
| Весь пер-д | 1-й | 2-3-й | 1-2-й | 3-4-й | 5-й | ГСС 1 года обуч. | ГСС св. года | Весь период |
|  | Возраст | 10-11 | 10-11 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 16-17 | Старше 18 |
|  | Объём уч-ной раб. час/нед. | До 6 | 6 | 9 | 12-14 | 16-18 | 20 | 24 | 28 | 32 |
|  | Макс/мин, кол-во человек | 15-30 | 15-30 | 12-24 | 10-20 | 16 | 16 | 14 | 12 | 8 |
|  | Уровень подготовки |  | 2 юн. | 1 | 2-3 | 1-2 | 1 -КМС | КМС 1-4 место  Пер-во Мос. обл. юноши,  Перв-во Мос обл. 1-5 кадеты, юниоры | КМС  1-10 место ПРФ,  1-5 П.МО, ЦС 1-3 кадеты, юниоры | МС, члены сб. команды РФ,  чл. сборн. М.О. взрослые, юниоры |
|  | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 14 | 21 | 35 | 35 | 44 | 56 | 60 |
|  | Общая физ.подготовка | 152 | 152 | 172 | 212 | 230 | 230 | 232 | 178 | 100 |
|  | Специальная физ. подготовка | 46 | 46 | 78 | 112 | 192 | 192 | 290 | 360 | 380 |
|  | Техн.-такт. подготовка | 72 | 72 | 132 | 163 | 259 | 259 | 340 | 410 | 530 |
|  | Психологическая подготовка | 10 | 10 | 12 | 20 | 40 | 40 | 60 | 68 | 80 |
|  | Соревновательная подгот. | 4 | 4 | 16 | 24 | 54 | 54 | 74 | 90 | 110 |
|  | Инструкт. и суд. практика | - | - | 4 | 6 | 14 | 14 | 26 | 34 | 34 |
|  | Приемные и перевод. испыт. | 12 | 12 | 12 | 14 | 20 | 20 | 28 | 28 | 28 |
|  | Восстановит. мероприятия | - | - | 18 | 40 | 80 | 80 | 140 | 220 | 212 |
|  | Врачебный и мед.контроль | 4 | 4 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 26 |
| Общее количество часов: | | 312 | 312 | 468 | 624 | 936 | 936 | 1248 | 1456 | 1560 |