

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «БОГАТЫРЬ» г. ГРОЗНОГО»**

«СОГЛАСОВАНО»
Протокол Педагогического совета
от «_10_» января 2024 г. №_1_

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБУ ДО «СПШ «Богатырь»
г. Грозного
_____ М.С.ХАМИДОВ

**ГODOVOЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
(СПОРТИВНАЯ БОРЬБА)**

Для групп начальной подготовки,
тренировочных групп

г. Грозный- 2024г.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная борьба»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1

Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	6	10	12	20
Общее количество часов в год	312	312	520	624	1040

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба»

№№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6	10	12	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	2	2	4
		Наполняемость групп (человек)				
		20		20		20
1.	Общая физическая подготовка	192	177	212	234	272
2.	Специальная физическая подготовка	60	62	88	124	258
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	24	72
4.	Техническая подготовка	18	22	72	92	152
5.	Тактическая подготовка	14	18	52	70	168
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	10	12	24	24	36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	8	8	14
10.	Судейская практика	-	-	6	8	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	8	8	14
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	12	14	16
Общее количество часов в год		312	312	520	624	1040

Этап начальной подготовки НП-1 года обучения, 6 часов

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
2.	Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	18	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
5	Тактическая подготовка	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов		312	25	25	25	25	27	24	25	26	26	28	27	29

Общее количество часов	520	520	40	41	41	41	46	41	41	41	43	51	46
-------------------------------	------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Учебно-тренировочный этап ТГ- 3,4,5 годов обучения, 12 часов

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	234	19	19	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	124	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12
3.	Участие в спортивных соревнованиях	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	92	8	8	8	8	8	6	6	8	8	8	8	8
5	Тактическая подготовка	70	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Контрольные мероприятия	6					3							3
9	Инструкторская практика	8		1	1	1	1				1	1	1	1
10	Судейская практика	8		1	1	1	1				1	1	1	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8										8		

12	Восстановительные	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Общее количество часов		624	48	50	51	51	54	47	48	50	52	60	55	58