



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
**"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ"**  
 Годовой учебно-тренировочный план  
 на 2024 г.

Этапы и годы спортивной подготовки											
	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4	1	2	3	4	не ограничивается	не ограничивается
	Год обучения	1	2	3	4	1	2	3	4	не ограничивается	не ограничивается
	Недельная нагрузка	6	6	8	8	12	12	12	16	21	24
1	Общая физическая подготовка	190	190	224	224	247	247	240	230	265	252
2	Специальная физическая подготовка	62	62	78	78	128	128	133	163	214	287
3	Участие в спортивных соревнованиях					18	18	18	25	62	78
4	Техническая подготовка	35	35	57	57	106	106	106	178	224	260
5	Тактическая подготовка	7	7	17	17	56	56	56	106	120	153
6	Теоретическая подготовка	7	7	15	15	20	20	20	25	30	20
7	Психологическая подготовка	7	7	15	15	21	21	21	40	70	80
8	Инструкторская и судейская практика					10	10	10	15	32	26
9	Тестирование и контроль	2	2	4	4	6	6	6	6	8	8
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4
11	Восстановительные мероприятия			4	4	10	10	10	40	63	80
	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1092</b>	<b>1248</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923330

Владелец Анжиганов Роман Владимирович

Действителен с 01.02.2024 по 31.01.2025