

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп **НП-1** отделения **Борьба вольная**

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	166	13	14	14	13	13	14	14	14	14	14	15	14
2. Специальная физическая подготовка	58	5	5	5	5	6	4	4	4	5	5	5	5
3. Техничко-тактическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4. Приемные и переводные нормативы	12					6							6
5. Инструкторская и судейская практика	-												
6. Восстановительные мероприятия	-												
7. Участие в соревнованиях	1/4				1/4								
Итого:	312	24	25	25	28	31	24	24	24	25	25	26	31
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования		Дисп.				осмотр						осмотр	

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп **НП-2** отделения **Борьба вольная**

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	172	14	14	14	14	15	15	15	15	14	14	14	14
2. Специальная физическая подготовка	78	6	6	7	7	7	6	6	6	7	6	7	7
3. Техничко-тактическая подготовка	132	11	12	12	12	12	9	9	9	12	11	11	12
4. Приемные и переводные нормативы	12					4				4			4
5. Инструкторская и судейская практика	4				1						1		2
6. Восстановительные мероприятия	18					6				6		6	
7. Участие в соревнованиях	2/8				1/4						1/4		
Итого:	424	31	32	33	38	44	30	30	30	43	36	38	39
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования		Дисп.				осмотр					осмотр		

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп **УТ-1** отделения **Борьба вольная**

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	232	19	19	19	19	20	20	20	20	19	19	19	19
2. Специальная физическая подготовка	130	11	11	11	11	12	11	10	10	11	11	11	10
3. Техничко-тактическая подготовка	186	15	16	15	15	16	15	15	15	16	16	16	16
4. Приемные и переводные нормативы	14					7							7
5. Инструкторская и судейская практика	6		2			1				2		1	
6. Восстановительные мероприятия	40	6		6	7						7	7	7
7. Участие в соревнованиях	4/16		1/4			1/4				1/4		1/4	
Итого:	624	51	52	51	52	60	46	45	45	52	53	58	59
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования		Дисп.				осмотр					осмотр		

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп **УТ-2** отделения **Борьба вольная**

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	228	18	19	19	18	19	20	20	20	18	19	19	19
2. Специальная физическая подготовка	128	11	11	11	11	12	10	9	9	11	11	11	11
3. Техничко-тактическая подготовка	184	15	16	15	15	16	15	14	14	16	16	16	16
4. Приемные и переводные нормативы	14					7							7
5. Инструкторская и судейская практика	6		1	1		1				1		1	1
6. Восстановительные мероприятия	40	6		6	7						7	7	7
7. Участие в соревнованиях	6/24		1/4	1/4		1/4				1/4		1/4	1/4
Итого:	624	50	51	56	51	59	45	43	43	50	53	58	65
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования		Дисп.				осмотр					осмотр		

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп **УТ-3** отделения **Борьба вольная**

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	260	21	21	21	21	21	24	24	23	21	21	21	21
2. Специальная физическая подготовка	222	19	19	19	19	19	17	17	17	19	19	19	19
3. Техничко-тактическая подготовка	286	24	24	24	25	24	23	23	23	24	24	24	24
4. Приемные и переводные нормативы	20	5				5				5			5
5. Инструкторская и судейская практика	14	1	1	2	2	2				2	2	1	1
6. Восстановительные мероприятия	80	9	9	9	9	8				9	9	9	9
7. Участие в соревнованиях	9/54	1/6	1/6	1/6	1/6	1/6				1/6	1/6	1/6	1/6
Итого:	936	85	80	81	82	85	64	64	63	86	81	80	85
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования		Дисп.				осмотр					осмотр		

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп **УТ-4** отделения **Борьба вольная**

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	250	21	20	20	20	20	23	23	22	20	20	20	21
2. Специальная физическая подготовка	232	20	20	20	20	20	18	17	17	20	20	20	20
3. Техничко-тактическая подготовка	286	24	24	24	25	24	23	23	23	24	24	24	24
4. Приемные и переводные нормативы	20	5				5				5			5
5. Инструкторская и судейская практика	14	1	1	2	2	2				2	2	1	1
6. Восстановительные мероприятия	80	9	9	9	9	8				9	9	9	9
7. Участие в соревнованиях	9/54	1/6	1/6	1/6	1/6	1/6				1/6	1/6	1/6	1/6
Итого:	936	86	80	81	82	85	64	63	62	86	81	80	86
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования		Дисп.				осмотр					осмотр		

ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов групп **УТ-5** отделения **Борьба вольная**

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	244	19	19	19	19	23	23	23	23	19	19	19	19
2. Специальная физическая подготовка	240	21	21	21	21	20	18	18	18	21	21	20	20
3. Техничко-тактическая подготовка	278	24	24	24	23	23	22	22	22	24	23	23	24
4. Приемные и переводные нормативы	20	5					5			5			5
5. Инструкторская и судейская практика	14	2	2	1	1	1	1			2	1	1	2
6. Восстановительные мероприятия	80	8	8	8	8	8	8			8	8	8	8
7. Участие в соревнованиях	10/60	1/6	1/6	1/6	1/6	1/6	1/6			1/6	1/6	1/6	1/6
Итого:	936	85	80	79	78	81	83	63	63	85	78	77	84
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования		Дисп.					осмотр					осмотр	