

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 ГБПОУ «КОРПК им. Белова С.А.»  
 \_\_\_\_\_  
 /Гончарова С.Ю.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 52 недели учебно-тренировочных занятий на 2025-2026 учебный год по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «вольная борьба»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной социализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
		Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах				
		18	23	28
Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2-3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	336	311	305
2.	Специальная физическая подготовка	171	240	334
3.	Участие в спортивных соревнованиях	46	72	116
4.	Техническая подготовка	140	155	175
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	159	299	407
6.	Инструкторская практика и судейская практика	28	48	32
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56	71	87
Общее количество часов в год		<b>936</b>	<b>1196</b>	<b>1456</b>