

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 «греко-римская 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
		Недельная нагрузка в часах		
		20	28	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2-3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	374	378	305
2.	Специальная физическая подготовка	191	323	336
3.	Участие в спортивных соревнованиях	31	87	116
4.	Техническая подготовка	156	174	176
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	52	364	407
6.	Инструкторская практика и судейская практика	20	43	29
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31	87	87
Общее количество часов в год		1040	1456	1456