

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» (женская 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		
		18	21	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2-3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	336	284	305
2.	Специальная физическая подготовка	171	240	334
3.	Участие в спортивных соревнованиях	46	65	116
4.	Техническая подготовка	140	133	175
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	159	273	407
6.	Инструкторская практика и судейская практика	28	32	32
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56	65	87
Общее количество часов в год		936	1092	1456