

Утверждаю  
 Директор МБУ ДО «СШ № 10»  
 г. Барнаул  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

**Годовой учебно-тренировочный план**

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Греко-римская борьба" на 2024/2025 учебный  
 год  
 (52 недели)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки				
	Начальный			Учебно-тренировочный	
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2
Теоретическая подготовка	3	8	8	10	12
Общая физическая подготовка	197	220	216	218	244
Специальная физическая подготовка	31	67	67	78	94
Техническая подготовка	16	26	26	48	62
Тактическая подготовка	19	33	33	52	69
Психологическая подготовка	6	8	8	16	19
Инструкторская и судейская практика	нет	нет	нет	5	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	5	6
Восстановительные мероприятия	3	4	4	10	12
Аттестация. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	6	6
Участие в спортивных соревнованиях	нет	нет	4	10	19
Самостоятельная деятельность обучающихся	31	42	42	62	75
Общее количество часов	312	416	416	520	624
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12