


«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО
 «Спортивная школа имени Макарова»
 Э.В. Антонов
 «26» *сентября* 2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
 «Спортивная школа имени Героя Советского Союза
 Михаила Андреевича Макарова»
 на 2023 год учебно-тренировочный по виду спорта
СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех
1.	Теоретическая	8	12	16	20
2.	Общая физическая	86	86	88	96
3.	Специальная физическая	45	64	81	124
4.	Техническая	72	104	119	160
5.	Тактическая	37	56	68	120
6.	Интегральная	26	40	68	120
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	20
8.	Соревнования	24	40	102	150
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	14	14	20	22
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	52	104
11.	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря в год	312	416	624	936