

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ СШ «Ижсталь»  
 Т.В. Рябова  
 14.09.2016г.



Тренировочный план в МБУ СШ «Ижсталь»  
 по виду спорта СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	
Всего часов	234	364	364	468	468	780	780	1092	1092	1092	1248
Общая физическая подготовка	49%	37%	37%	28%	28%	21%	21%	12%	12%	12%	30%
	114	134	134	132	132	164	164	132	132	132	374
Специальная физическая подготовка	15%	17%	17%	20%	20%	25%	25%	23%	23%	23%	17%
	35	62	62	94	94	194	194	252	252	252	212
Технико-тактическая подготовка	23%	28%	28%	29%	29%	28%	28%	31%	31%	31%	26%
	54	102	102	136	136	218	218	338	338	338	324
Теоретическая подготовка	4%	3%	3%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%
	10	11	11	18	18	32	32	44	44	44	50
Восстановительные мероприятия	-	4%	4%	7%	7%	7%	7%	14%	14%	14%	8%
	-	15	15	32	32	54	54	152	152	152	100
Инструкторская и судейская практика	-	1%	1%	1%	1%	2%	2%	2%	2%	2%	2%
	-	4	4	5	5	16	16	22	22	22	25
Соревновательная	1%	3%	3%	4%	4%	6%	6%	6%	6%	6%	7%
	2	10	10	18	18	46	46	66	66	66	88
Психологическая подготовка	3%	2%	2%	3%	3%	4%	4%	5%	5%	5%	3%
	7	8	8	13	13	32	32	54	54	54	38
Приемные и переводные материалы	4%	3%	3%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%
	10	10	10	10	10	16	16	22	22	22	25
Врачебный и медицинский контроль	1%	2%	2%	2%	2%	1%	1%	1%	1%	1%	1%
	2	8	8	10	10	8	8	10	10	10	12