

### Годовой учебно- тренировочный план ОПСП по греко-римской борьбе

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>		
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>					
		5	6	10	12	20	24
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>					
		2	2	3	3	4	4
		Количество часов по разделам подготовки					
		1.	Общая физическая подготовка	160	185	242	224
2.	Специальная физическая подготовка	36	55	84	112	208	330
3.	Техническая подготовка	18	24	66	100	140	174
4.	Тактическая подготовка	8	12	60	68	200	220
5.	Теоретическая подготовка	22	16	20	30	36	40
6.	Психологическая подготовка	8	8	8	12	18	20
7.	Инструкторская практика	-	-	8	10	26	16
8.	Судейская практика			4	4	6	10
9.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	20	64	82
10.	Медико-Восстановительные мероприятия	4	8	18	38	64	76
11.	Контрольные нормативы	4	4	6	6	8	10
Общее количество часов в год		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>