

дисциплина **ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

п/п	разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП 1 год	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	ССМ
1.	групповые тренировочные занятия					
	часы/неделю	4,5	6	10	12	20
1.1	Общая физическая подготовка ОФП	135	178	240	231	250
1.2	Специальная физическая подготовка СФП	60	88	180	243	551
1.3	Технико-тактическая подготовка ТТП	30	33	36	51	52
1.4	Теоретическая и психологическая подготовка	7	7	14	19	21
	ВСЕГО групповых учебно-тренировочных занятий часов/год	234	312	520	624	1040
2	Медико-восстановительные мероприятия	2	3	20	12	31
3	Инструкторская и судейская практика	0	0	9	12	21
4	Участие в соревнованиях	согласно календарному плану				
			3	21	56	114