

**Учебный план**  
по программе предпрофессиональной подготовки  
по вольной борьбе

п/ п	разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
		этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год
	часы/неделю	6	8	8	12	12	18	18	24	24
1	Теория и методика ФКиС	20	34	34	50	50	63	63	74	74
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	114	120	120	134	134	174	174	136	136
3	Избранный вид спорта -спортивная борьба	63	86	86	176	176	278	278	420	420
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	54	92	92	142	142	250	250	358	358
5	Другие виды спорта и подвижные игры	25	36	36	50	50	63	63	116	116
	<b>ВСЕГО часов/год</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>1104</b>	<b>1104</b>

**Учебный план**  
**по программе предпрофессиональной подготовки**  
**МБУДО ДЮСШ "Обь" по вольной борьбе**

Группы начальной подготовки 2 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика ФКиС	34	5	5	2	2	2	2	2	2	2	5		5
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	120	9	11	11	9	9	13	15	16	12	11		4
3	Избранный вид спорта - спортивная борьба	86	7	7	10	10	10	9	7	7	9	8		2
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	92	9	9	9	9	9	9	9	8	8	9		4
5	Другие виды спорта и подвижные игры	36	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3		1
	итого	368	34	36	36	34	34	36	36	36	34	36		16

**Учебный план**  
**по программе предпрофессиональной подготовки**  
**МБУДО ДЮСШ "Обь" по вольной борьбе**

Группы начальной подготовки 3 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика ФКиС	34	5	5	2	2	2	2	3	3	4	4		2
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	120	12	11	14	12	11	13	11	11	10	10		5
3	Избранный вид спорта - спортивная борьба	86	8	7	7	7	9	9	9	9	9	9		3
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	92	8	8	8	10	9	9	9	9	9	9		4
5	Другие виды спорта и подвижные игры	36	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4		2
	итого	368	36	34	34	34	34	36	36	36	36	36		16

**Учебный план**  
**по программе предпрофессиональной подготовки**  
**МБУДО ДЮСШ "Обь" по вольной борьбе**

Группы совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика ФКиС	74	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		4
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	136	14	14	12	12	12	12	12	13	14	14		7
3	Избранный вид спорта - спортивная борьба	420	37	41	42	42	39	40	40	41	38	40		20
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	358	35	35	32	32	35	34	34	36	35	33		17
5	Другие виды спорта и подвижные игры	116	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10		8
	итого	1104	104	108	104	104	104	104	104	108	104	104	0	56

**Учебный план**  
**по программе предпрофессиональной подготовки**  
**МБУДО ДЮСШ "Обь" по вольной борьбе**

Группы совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика ФКиС	74	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		4
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	136	14	14	12	12	12	12	12	13	14	14		7
3	Избранный вид спорта - спортивная борьба	420	37	41	42	42	39	40	41	41	38	44		15
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	358	35	35	36	32	35	34	37	32	35	33		14
5	Другие виды спорта и подвижные игры	116	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10		8

итого	1104	104	108	108	104	104	104	108	104	104	108		48
-------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	----

**Учебный план**  
**по программе предпрофессиональной подготовки**  
**МБУДО ДЮСШ "Обь" по вольной борьбе**

Тренировочной группы 1 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика ФКиС	50	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4		2
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	134	14	14	14	14	12	12	12	14	11	11		6
3	Избранный вид спорта - спортивная борьба	176	16	16	16	16	18	17	18	18	17	17		7
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	142	14	14	14	14	14	15	14	13	12	12		6
5	Другие виды спорта и подвижные игры	50	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4		3
	итого	552	54	54	54	54	54	54	54	54	48	48		24

**Учебный план**  
**по программе предпрофессиональной подготовки**  
**МБУДО ДЮСШ "Обь" по вольной борьбе**

Тренировочной группы 2 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика ФКиС	50	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5		2
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	134	14	14	14	11	10	10	9	13	14	12		13
3	Избранный вид спорта - спортивная борьба	176	15	15	16	22	22	19	17	15	15	15		5
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	142	15	15	15	12	12	15	12	13	13	15		5
5	Другие виды спорта и подвижные игры	50	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4		2
	итого	552	54	54	54	54	54	54	48	51	51	51		27



**Учебный план**  
**по программе предпрофессиональной подготовки**  
**МБУДО ДЮСШ "Обь" по вольной борьбе**

Тренировочной группы 3 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика ФКиС	63	6	6	6	6	6	6	6	7	7	4		3
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	174	17	17	17	17	15	17	17	15	17	17		8
3	Избранный вид спорта - спортивная борьба	278	27	30	27	24	26	24	27	25	25	28		15
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	250	22	22	22	25	25	25	25	25	23	24		12
5	Другие виды спорта и подвижные игры	63	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5		4
	итого	828	78	81	78	78	78	78	81	78	78	78	0	42

**Учебный план**  
**по программе предпрофессиональной подготовки**  
**МБУДО ДЮСШ "Обь" по вольной борьбе**

**Тренировочной группы 4 года обучения**

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика ФКи С	63	6	6	6	6	6	6	6	7	7	4		3
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	174	17	17	17	17	15	17	17	15	17	17		8
3	Избранный вид спорта - спортивная борьба	278	27	30	27	24	26	24	27	25	28	28		12
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	250	22	22	22	25	25	25	25	25	23	24		12
5	Другие виды спорта и подвижные игры	63	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5		4
	итого	828	78	81	78	78	78	78	81	78	81	78	0	39

**Учебный план**  
**по программе предпрофессиональной подготовки**  
**МБУДО ДЮСШ "Обь" по вольной борьбе**

Группы начальной подготовки 1 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика ФКи С	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	114	10	10	10	11	11	10	12	11	11	11		7
3	Избранный вид спорта - спортивная борьба	63	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		3
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	54	4	4	4	5	5	6	6	6	6	6		2
5	Другие виды спорта и подвижные игры	25	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3		2
	итого	276	24	24	24	26	26	26	28	28	28	28		14