

Утверждаю»
Директор ОГКУ ДО «СШОР по спортивной
борьбе им. А.И.Винника»



А.И.Криков

Годовой тренировочный план по спортивной борьбе на 2023-2024 год
ОГКУ ДО «СШОР по спортивной борьбе им. А.И.Винника»
Министерства физической культуры и спорта Ульяновской области

№ п/п	Разделы подготовки	Учебно-тренировочные группы							
		ГНП 1 г.о.	ГНП 2-4 г.о.	УТГ 1 г.о.	УТГ 2 г.о.	УТГ 3 г.о.	УТГ 4 г.о.	ГССМ	ВСМ
1.	Общая физическая подготовка	188	237	234	234	280	280	250	270
2.	Специальная физическая подготовка	62	74	102	102	125	125	312	408
3.	Техническая подготовка	19	33	52	52	62	62	150	162
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	54	84	84	106	106	350	415
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	13	13	25	25
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	18	18	18	13	13	86	86
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	20	25	25	75	90
	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312	416	520	520	624	624	1248	1456

Заместитель директора

А.Н.Денисов