

ПРИНЯТА на заседании  
 тренерско-педагогического  
 совета  
 от « 21 » 04 2023 г.  
 Протокол № 1

**Учебно-тренировочный план  
 на 2023-2024 учебный год  
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
 «АФАЛИНА» ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

№ п/ п	Название модуля	Количество часов									Формы контроля
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
		все го	теори я	практ ика	все го	теори я	практ ика	всего	теори я	практик а	
1.	Теоретическая подготовка	10	10	0	15	15	0	15	15	0	Опрос в процессе занятий
2.	Общая физическая подготовка	82	2	80	150	5	145	150	0	150	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
3.	Базовая техническая подготовка (СФП)	59	4	55	139	5	134	139	5	134	Наблюдение выполнение контрольных упражнений
5.	Контрольные мероприятия и соревнования	5	0	5	8	0	8	8	0	8	Наблюдение, соревнования
	<b>ИТОГО за год</b>	<b>156</b>	<b>16</b>	<b>140</b>	<b>312</b>	<b>25</b>	<b>287</b>	<b>312</b>	<b>20</b>	<b>292</b>	
	Общее количество часов за 3 года обучения:	<b>Всего: 780 Теория: 61 Практика: 719</b>									