#### **Комплектование отделения греко-римской борьбы**

#### **по предпрофессиональной программе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Греко-римская борьба | ГНП до года | ГНП св.  года | УТГ до  2-х лет | | УТГ  св.2-х лет | | | Условия  зачисления |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество учащихся | 16 | 14-16 | 10-14 | 10-14 | 8-14 | 8-14 | 8-14 | ГНП-стаби-льность за-нимающхся  переводные экзамены  УТГ-стаж,  уровень ОФП  и СФП, разряд |
| Объём учебно-тренировочной работы в год (час.) | 276 | 276 | 460 | 552 | 736 | 736 | 736 |
| Объём макс. тренировочной работы (час/нед). | 6 | 6 | 10 | 12 | 16 | 16 | 16 |
| Требования к зачислению | Мед допуснормативы | 50% III юн.р, б/р | 50% II юн.р,  IIIюн. | II юн.р | 50%  I юн.р., | 50%  I юн.р.,  III р. | 50% II р. |
| Минимальный возраст для зачисления | 9 | | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |

**Соотношение объемов**

**тренировочного процесса по разделам предпрофессиональной программы**

**по греко-римской борьбе на этапах подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| 1  год | Свыше  года | УТГ-1 г.об. | УТГ-2 г.об. | УТГ-3-5 г.об. |
| 1. | Теоретическая подготовка | 5 %  14 | 5%  14 | 5 %  23 | 5 %  28 | 5 %  37 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 25 %  69 | 25 %  69 | 25 %  115 | 22 %  121 | 20%  147 |
| 3. | Избранный вид спорта | 45 %  125 | 45 %  125 | 45 %  207 | 48 %  265 | 50%  368 |
| 4. | Другие виды спорта | 10%  27 | 9 %  25 | 8%  37 | 7%  38 | 5%  37 |
| 5. | Технико-тактическая и психолог. подготовка | 10 %  27 | 11 %  29 | 12 %  55 | 13 %  72 | 15%  110 |
| 6. | Самостоятельная работа | 5 %  14 | 5 %  14 | 5 %  23 | 5 %  28 | 5%  37 |
|  | ИТОГО часов | 276 | 276 | 460 | 552 | 736 |