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

#### **по предпрофессиональной программе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Греко-римская борьба | ГНП до года | ГНП св.года | УТГ до 2-х лет | УТГсв.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-нимающхсяпереводные экзаменыУТГ-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 |