

**Соотношение объемов
тренировочного процесса по разделам программы 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 соревновательная 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

Предлагаемый учебный план составлен с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, оставшиеся 6 недель активного отдыха учащихся, предполагают занятия по индивидуальным планам. Планирование годичного цикла тренировки определяется задачами конкретного этапа подготовки и зависит от расписания занятия, календаря и спортивных соревнований и от сроков проведения основных из них.

**Примерный
годовой план-график распределения учебных часов отделения греко-римской борьбы
общеобразовательной предпрофессиональной программы ГПП-1 г. обучения (6 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	14	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	69	9	9	6	6	6	5	5	7	7	4	3	2
3.	Избранный вид спорта	125	12	12	11	14	10	13	14	14	9	14	2	
4.	Другие виды спорта	27	4	4	3	2	2	1	1	1	1	1	4	3
5.	Технико-тактическая и соревновательная подготовка	27	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	1	1
6.	Самостоятельная работа	14			1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
	Итого	276	28	28	24	26	22	24	26	28	24	26	12	8

Примерный
годовой план-график распределения учебных часов отделения греко-римской борьбы
общеобразовательной предпрофессиональной программы ГПП-2 г. обучения (6 часов)

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	14	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	69	9	9	6	6	6	5	5	7	7	4	3	2
3.	Избранный вид спорта	125	12	12	11	14	10	13	14	14	9	14	2	
4.	Другие виды спорта	25	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	4	3
5.	Технико-тактическая и соревновательная подготовка	29	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	1	1
6.	Самостоятельная работа	14			1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
	Итого	276	28	28	24	26	22	24	26	28	24	26	12	8

Примерный
годовой план-график распределения учебных часов отделения греко-римской борьбы
общеобразовательной предпрофессиональной программы УТГ-1 г. обучения (10 часов)

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	23	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3		
2.	Общая физическая подготовка	115	11	12	10	12	8	9	11	11	9	11	7	4
3.	Избранный вид спорта	207	21	22	19	22	16	18	21	22	19	19	8	
4.	Другие виды спорта	37	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	1
5.	Технико-тактическая и соревновательная подготовка	55	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5
6.	Самостоятельная работа	23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	8
	Итого	460	44	46	40	46	36	38	42	44	38	42	26	18

Примерный
годовой план-график распределения учебных часов отделения греко-римской борьбы
общеобразовательной предпрофессиональной программы УТГ-2 г. обучения (12 часов)

№ п/ п	Содержание	часы	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	28	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	
2.	Общая физическая подготовка	121	10	10	8	12	8	8	9	13	11	14	10	8
3.	Избранный вид спорта	265	31	32	27	30	23	25	26	26	21	19	5	
4.	Другие виды спорта	38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	8	8
5.	Технико-тактическая и соревновательная подготовка	72	7	8	7	8	6	7	7	8	6	6	2	
6.	Самостоятельная работа	28	1	1	1	1	2	2	2	2	3	5	4	4
	Итого	552	54	56	48	56	44	46	48	54	46	50	30	20

Примерный
годовой план-график распределения учебных часов отделения греко-римской борьбы
общеобразовательной предпрофессиональной программы УТГ-3-5 г. обучения (16 часов)

№ п/ п	Содержание	часы	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	37	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	1
2.	Общая физическая подготовка	147	14	14	13	13	13	13	13	12	10	12	8	12
3.	Избранный вид спорта	368	33	37	38	41	30	35	38	39	33	34	9	1
4.	Другие виды спорта	37	4	4	2	2	1	1	1	2	3	3	8	6
5.	Технико-тактическая и соревновательная подготовка	110	12	12	10	12	8	10	11	11	10	10	4	
6.	Самостоятельная работа	37	3	3	2	2	1	2	2	2	3	6	5	6
	Итого	736	70	73	68	73	57	64	68	70	62	68	37	26