

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы по спортивной борьбе (греко-римской)

Учебный план рассчитан на 46 недель.

Продолжительность 1 тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) и не может превышать 2 часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 4 астрономических часов.

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектования групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года.

Этап обучения	Минимальный возраст для зачисления в группу	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю
СОГ	6	25	6

Распределение учебной нагрузки по предметным областям:

Этап подготовки	СОГ
1. Теоретическая подготовка	4
2. Общая физическая подготовка	88
3. Специальная физическая подготовка	79
4. Техническая подготовка	30
5. Тактическая подготовка	10
6. Психологическая подготовка	10
7. Соревновательная подготовка	4
8. Акробатика	39
9. Переводные испытания	8
10. Врачебный и медицинский контроль	4
11. Спортивно-массовая работа (посещение соревнований, организация совместных мероприятий с другими ОУ, показательные выступления, т.д.)	Согласно календарю спортивно-массовой работы
Всего часов:	276

Обще-годовой объем учебно-тренировочной нагрузки может быть сокращен, но не более чем на 25 %.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными, физкультурно-спортивными и иными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Раздел подготовки	СОГ
Теоретическая подготовка	1 %
Общая физическая подготовка	32 %
Специальная физическая подготовка	29 %

Техническая подготовка	11 %
Тактическая подготовка	4 %
Психологическая подготовка	4 %
Соревновательная подготовка	1 %
Акробатика	14 %
Переводные испытания	3 %
Врачебный и медицинский контроль	1 %

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические);
- тренировка по индивидуальному плану;
- дистанционное обучение;
- выполнение домашних заданий;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях;
- просмотр видеоматериалов.