

2.	Специальная физическая подготовка	46	46	78	78	112	112	192	192
3.	Техническая подготовка	72	72	132	132	163	163	259	259
4.	Теоретическая подготовка	12	12	14	14	21	21	35	35
5.	Психологическая подготовка	10	10	12	12	20	20	40	40
5.	Контрольные соревнования	4	4	16	16	24	24	54	54
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	4	14	14	26	26
7.	Восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль	4	4	28	28	52	52	92	92
8.	Приемные и переводные испытания	12	12	12	12	14	14	20	20
Общее количество часов		312	312	468	468	624	624	936	936

Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

В группах СОГ распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП может изменяться в зависимости от состава группы.

Физическая подготовка борцов вольного стиля

Основопологающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годового цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;