

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ»

Подписано цифровой подписью: ГБУ ДО
"РСШОР ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ"
DN: ИНН ЮЛ=7707329152, E=uc@tax.gov.ru,
O=РН=1047707030513, C=RU, S=77 Москва, L=г. Москва,
STREET="ул. Неглинная, д. 23", O=Федеральная
налоговая служба, CN=Федеральная налоговая служба
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 30 Апрель 2026 г. 14:07:54

Принято на педагогическом
совете Протокол № 01
от «12» 01 2026 г.



ГODOVOЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (БОРЬБА НА ПОЯСАХ)

Для групп начальной подготовки,
Тренировочных, совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки для спортивной дисциплины индивидуальная программа								
		Этап начальнойподготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		энп-1	энп-2	энп-3	утэ-1	утэ-2	утэ-4	утэ-5	не ограничи вается	не ограничивает ся
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	7	8	10	12	14	16	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2			3				4	
		Наполняемость групп (человек)								
		10-20			8-16				4-8	1-2
1.	Общая физическая подготовка	138	159	160	143	180	213	250	183-286	368-600
2.	Специальная физическая подготовка	33	72	80	104	124	152	180	166-250	150-245
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	40	50	51	58	58-87	80-120
4.	Техническая подготовка	42	98	106	130	150	152	186	233-350	250-420
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	18	32	58	78	90	130	133	142-200	150-200
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	10	12	15	8	17-25	21-25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительныемероприятия, тестирование и контроль	3	3	8	15	18	15	17	33-50	21-54
Общее количество часов в год		234	364	416	520	624	728	832	832-1248	1040-1664

Этап начальной подготовки НП-2 года обучения

[illegible]

Этап начальной подготовки НП-3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	184	13	13	17	15	15	17	15	15	15	17	15	17
2.	Специальная физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
5	Тактическая подготовка	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Теоретическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
7	Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов		416	34	32	36	34	34	36	36	34	34	36	34	36

Тренировочный этап ТГ- 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
2.	Специальная физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
3.	Участие в спортивных соревнованиях	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	Техническая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
5	Тактическая подготовка	76	6,3	6,3	6,3	6,3	6,3	6,3	6,3	6,3	6,3	6,3	6,3	6,3
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	8		2			2			2			2	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6						3						3
9	Инструкторская практика	4			2						2			
10	Судейская практика	4						2					2	
11	Медицинские, медико-	6						3						3

	биологические мероприятия													
12	Восстановительные мероприятия	4						2						2
Общее количество часов		624												

Этап спортивного совершенствования ССМ

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	275	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
2.	Специальная физическая подготовка	250	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
3.	Участие в спортивных соревнованиях	87	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
4	Техническая подготовка	349	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
5	Тактическая подготовка	178	14,8	14,8	14,8	14,8	14,8	14,8	14,8	14,8	14,8	14,8	14,8	14,8
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Инструкторская практика	14	2		2		2		2		2		2	2
10	Судейская практика	14	2	2		2		2		2		2		2

11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	18						9						9
12	Восстановительные мероприятия	29						14						15
Общее количество часов		1248												

Этап высшего спортивного совершенствования ВСМ-1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	390	32	32	32	32	32	32	33	33	33	33	33	33
2.	Специальная физическая подготовка	343	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	29
3.	Участие в спортивных соревнованиях	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
4	Техническая подготовка	426	35	35	35	35	35	35	36	36	36	36	36	36
5	Тактическая подготовка	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
6	Теоретическая подготовка	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
9	Инструкторская практика	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	Судейская практика	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	Медицинские, медико-	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4

	биологические мероприятия													
12	Восстановительные мероприятия	20	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов		1664	135	135	136	136	137	138	140	140	141	142	142	142