

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,
OGRN=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. 14:05:47

Принято на педагогическом
совете Протокол № 01
от «12» 04 2026 г.



ГODOVOЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (СПОРТИВНАЯ БОРЬБА)

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

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	1	2
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	7	8	10	12	14	16	22	24	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2		3		3		4		4	4
		Наполняемость групп (человек)											
		20				16				8		4	
1.	Общая физическая подготовка	145	180	210	240	225	250	320	281	320	330	278	278
2.	Специальная физическая подготовка	44	65	70	75	104	114	138	154	227	250	262	262
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10	30	30	40	68	78	74	74
4.	Техническая подготовка	11	20	25	29	52	80	72	130	147	157	149	149
5.	Тактическая подготовка	10	15	20	25	35	40	45	60	105	115	120	120
6.	Теоретическая подготовка	10	15	20	25	35	40	45	60	105	115	120	120
7.	Психологическая подготовка	7	7	9	10	23	27	33	40	71	81	109	109
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	4	8	10	10	16	17	20	20	20
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	5	6	7	8	16	16	18	18
10.	Судейская практика	-	-	-	-	5	6	7	8	16	16	18	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6	6	8	10	12	12	20	26	35	40	40

Общее количество часов	312	23,5	22	23,5	22	24	25,5	28	26,5	29	27	30	31
-------------------------------	-----	------	----	------	----	----	------	----	------	----	----	----	----

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	222	18	18	18	18	18	18	19	19	19	19	19	19
2.	Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
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)	5	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	3
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	3
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов		364	28	28	28	28	29	33	30	30	31	31	31	37

Этап начальной подготовки НП-4 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	233	18	18	18	18	19	19	19	19	21	21	21	22
2.	Специальная физическая подготовка	83	6	6	6	6	7	7	7	7	7	8	8	8
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	33	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4
5	Тактическая подготовка	30	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	3
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов		416	30	30	30	30	33	37	34	34	37	38	38	45

Тренировочный этап ТГ- 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	234	19	19	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	88	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8
3.	Участие в спортивных соревнованиях	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
4	Техническая подготовка	64	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6
5	Тактическая подготовка	52	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3
9	Инструкторская практика	5	-	-	1	-	1	-	-	1	-	1	-	1
10	Судейская практика	5	1	-	-	1	-	-	1	-	1	-	1	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
12	Восстановительные мероприятия	7	-	-	-	1	-	2	-	-	2	-	2	-
Общее количество часов		520	40	39	40	41	40	48	41	41	46	45	47	52

Тренировочный этап ТГ- 2 года обучения

№ пп	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	281	23	23	23	23	23	23	23	24	24	24	24	24
2.	Специальная физическая подготовка	100	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9
3.	Участие в спортивных соревнованиях	19	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3
4	Техническая подготовка	74	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7
5	Тактическая подготовка	70	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3
9	Инструкторская практика	8	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2
10	Судейская практика	8	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
12	Восстановительные мероприятия	14	-	-	-	3	-	-	4	-	-	3	-	4
Общее количество часов		624	47	45	48	51	46	56	53	49	53	57	53	66

Тренировочный этап ТГ- 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	260	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
2.	Специальная физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
3.	Участие в спортивных соревнованиях	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5	Тактическая подготовка	100	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
6	Теоретическая подготовка	20	1	1	1	1	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)	12	6	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-
9	Инструкторская практика	12	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-
10	Судейская практика	12		2		2		2		2		2		2
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	6
12	Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общее количество часов		728	63	57	57	57	59	65	65	59	60	60	60	66

Тренировочный этап ТГ- 4 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	374	30	30	30	31	31	31	31	32	32	32	32	32
2.	Специальная физическая подготовка	133	10	10	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12
3.	Участие в спортивных соревнованиях	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
4	Техническая подготовка	108	8	8	8	8	9	9	9	9	10	10	10	10
5	Тактическая подготовка	105	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	10
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
9	Инструкторская практика	9	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	3
10	Судейская практика	9	2	-	-	2	-	-	2	-	-	3	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	11	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	6
12	Восстановительные мероприятия	14	-	2	-	2	-	2	-	2	-	3	-	3
Общее количество часов		832	63	63	64	67	65	78	67	68	69	74	68	86

Этап спортивного совершенствования ССМ-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	306	25	25	25	25	25	25	26	26	26	26	26	26
2.	Специальная физическая подготовка	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Техническая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5	Тактическая подготовка	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1
9	Инструкторская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	Судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	20	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2
12	Восстановительные мероприятия	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
Общее количество часов		1144	95	95	93	95	94	95	94	96	96	97	97	97

Этап спортивного совершенствования ССМ-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	324	26	26	26	26	27	27	27	27	28	28	28	28
2.	Специальная физическая подготовка	249	19	19	20	20	20	21	21	21	22	22	22	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	74	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	8	8
4	Техническая подготовка	165	12	12	12	13	13	13	14	14	15	15	16	16
5	Тактическая подготовка	264	20	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	24
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
9	Инструкторская практика	19	3	-	-	3	-	-	4	-	-	4	-	5
10	Судейская практика	18	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	20	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10
12	Восстановительные мероприятия	59	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6
Общее количество часов		1248	93	93	91	99	96	115	103	103	104	113	108	130

Этап высшего спортивного совершенствования ВСМ

№ 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	324	26	26	26	26	27	27	27	27	28	28	28	28
2.	Специальная физическая подготовка	249	19	19	20	20	20	21	21	21	22	22	22	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	74	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	8	8
4	Техническая подготовка	165	12	12	12	13	13	13	14	14	15	15	16	16
5	Тактическая подготовка	264	20	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	24
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
9	Инструкторская практика	19	3	-	-	3	-	-	4	-	-	4	-	5
10	Судейская практика	18	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	20	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10
12	Восстановительные мероприятия	59	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6
Общее количество часов		1248	93	93	91	99	96	115	103	103	104	113	108	130