

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНА ШКОЛА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ»**

«РАССМОТРЕНО»
Протокол Педагогического совета
От «12» ____ 01 ____ -2026 г. №01

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБУ ДО «РСШ
спортивной борьбы»
_____**И.И.Ибрагимов**

«12» ____ 02 ____ 2026 г

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
ПЛАН-ГРАФИК
(СПОРТИВНАЯ БОРЬБА)**

Для групп начальной подготовки,
Учебно-тренировочных групп

с.Чечен-Аул

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:
3F504E923A735CE5D64E4F4710A04FD8
Владелец: Ибрагимов Ислам Ималиевич
Действителен: с 03.09.2025 до 27.11.2026

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ»**

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2025 учебный год по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»
дисциплина «греко-римская борьба» (52 недели)**

№ п/п	Виды подготовки	дисциплина «Греческо-римская борьба» (32 недели)					
		Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16		4-8	2-4
1.	Общая физическая подготовка	144	180	240	264	276	240
2.	Специальная физическая подготовка	44	52	88	134	212	308
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	11	22	64	76
4.	Техническая подготовка	12	24	58	120	128	162
5.	Тактическая подготовка	9	13	20	32	83	124
6.	Теоретическая подготовка	9	13	20	32	83	124
7.	Психологическая подготовка	9	13	20	32	83	124
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	11	16	32	26
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	14	22	46	64	76
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248
Самостоятельная подготовка		Не менее 10% и не более 20% от общего количества часов					
Количество тренировок в неделю		3	6	4-5	5-6	5-6	6

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ»**

**ГODOVOЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2025 учебный год по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»
дисциплина «вольная борьба»(52 недели)**

п/п	Виды подготовки	дисциплина «вольная борьба» (32 недели)					
		Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
10	10	8		4		2	
1.	Общая физическая подготовка	140	134	190	247	318	287
2.	Специальная физическая подготовка	46	57	67	122	247	281
3.	Спортивные соревнования	-	-	20	25	61	74
4.	Техническая подготовка	14	19	45	97	136	137
5.	Тактическая подготовка	9	13	20	32	83	124
6.	Теоретическая подготовка	9	13	20	32	83	124
7.	Психологическая подготовка	9	13	20	32	83	124
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	20	25	61	74
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	13	14	20	61	62
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664