

Принято на педагогическом совете
 Протокол № 7
 от 23.12.2025 г.

Утверждаю
 Директор МБУ ДО СШ № 2
 И.А.Шишов
 «12» января 2026 г.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования 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	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20		10-20		8-16		8-16		4-8	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	140-187	60	180-241	58	255-306	49	243-406	39	281-393	27
2	Специальная физическая подготовка	47-63	20	56-75	18	83-100	16	112-187	18	208-291	20
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10-12	2	19-31	3	62-87	6
4	Техническая подготовка	14-19	6	19-25	6	52-63	10	94-156	15	125-175	12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28-37	12	44-58	14	89-106	17	106-177	17	260-364	25
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10-12	2	13-21	2	31-44	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-6	2	13-17	4	21-25	4	37-62	6	73-102	7
6. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		234-312	100	312-416	100	520-624	100	624-1040	100	1040-1456	100