

ПРИНЯТ
на Педагогическом совете
ГБУ ДО ПК "СШОР по дзюдо и самбо"
протокол № 1 от 17.05.2025г.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта грекоримская борьба на 2025/26 гг.



№ п/п	Виды подготовки	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	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах	Свыше трех лет
		4,5	6	10	12	20	24		
		2	2	3	3	4	4		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		Наполняемость групп (человек)							
		от 10	от 10	от 8	от 8	от 4	от 2		
1.	Общая физическая подготовка	78	92	126	140	200	222		
2.	Специальная физическая подготовка	45	48	100	135	180	230		
3.	Спортивные соревнования			22	35	57	65		
4.	Техническая подготовка	75	100	150	150	190	273		
5.	Тактическая подготовка	10	24	40	50	144	149		
6.	Теоретическая подготовка	10	25	15	25	56	80		
7.	Психологическая подготовка	7	14	20	25	111	115		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	9	17	20	20		
9.	Инструкторская практика			9	11	20	25		
10.	Судейская практика	2	2	8	11	19	20		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	8	10	18	19		
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	13	15	25	30		
	Общее количество часов в год	232	312	520	624	1040	1248		