

ПРИНЯТ
на Педагогическом совете
ГБУ ДО ПК "СШОР по дзюдо и самбо"
протокол № 04 от 21.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО ПК "СШОР по дзюдо и самбо"
В.Н. Тимофеев
2026 г.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта спортивная борьба на 2026 - 2027 год

Этапы и годы подготовки																
Этап начальной подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства														
		Свыше года		Свыше трех лет			Этап высшего спортивного мастерства									
				лет												
До года		Недельная нагрузка в часах														
4,5		6		10		12		20							24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																
2		2		3		3		4							4	
Наполняемость групп (человек)																
от 10		от 10		от 8		от 8		от 4							от 2	
1.	Общая физическая подготовка	78	92	126	140	140	140	140	140	140	140	140	200	200	222	
2.	Специальная физическая подготовка	45	48	100	135	135	135	135	135	135	135	135	180	180	230	
3.	Спортивные соревнования			22	35	35	35	35	35	35	35	35	57	57	65	
4.	Техническая подготовка	75	100	150	150	150	150	150	150	150	150	150	190	190	273	
5.	Тактическая подготовка	10	24	40	50	50	50	50	50	50	50	50	144	144	149	
6.	Теоретическая подготовка	10	25	15	25	25	25	25	25	25	25	25	56	56	80	
7.	Психологическая подготовка	7	14	20	25	25	25	25	25	25	25	25	111	111	115	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2	9	17	17	17	17	17	17	17	17	20	20	20	
9.	Инструкторская практика			9	11	11	11	11	11	11	11	11	20	20	25	
10.	Судейская практика	2	2	8	11	11	11	11	11	11	11	11	19	19	20	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	8	10	10	10	10	10	10	10	10	18	18	19	
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	13	15	15	15	15	15	15	15	15	25	25	30	
Общее количество часов в год		234	312	520	624	624	624	624	624	624	624	624	1040	1040	1248	