

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ УМАТГИРЕЯ ТАВБУЛАТОВА»**

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол Педагогического совета

«_23_»_01_2026г. №_01_

Пр. № «43-ОД» 26.01. 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО «СШ им.

Уматгирея Тавбулатова

_____ Р.У. Тавбулатов

«_26_»_01_2026 г.

**ГODOVOЙ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
(СПОРТИВНАЯ БОРЬБА)**

**Для групп начальной подготовки,
учебно-тренировочных групп
групп спортивного совершенствования**

г. Грозный-2026г.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная борьба»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	1	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1

Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456

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

№№ пп	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		14		16		18		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		2		3		3				4			
		Наполняемость групп (человек)															
		20				16						4					
1.	Общая физическая подготовка	135	202	202	241	212	234	264	302	178	272						
2.	Специальная физическая подготовка	38	53	53	90	88	124	132	166	167	258						
3.	Техническая подготовка	10	20	20	40	72	92	110	124	171	152						
4.	Тактическая подготовка	12	4	4	25	52	70	123	142	81	168						
5.	Теоретическая подготовка	10	12	12	12	12	12	12	12	20	12						
6.	Психологическая подготовка	-	15	15		24	24	24	24	78	36						
7.	Инструкторская практика	4	-	-	-	8	8	8	6	42	14						
8.	Судейская практика	-	-	-	-	6	8	6	6	42	18						

5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Инструкторская практика	8	-	1	1	1	1			-	1	1	1	1
8	Судейская практика	8		1	1	1	1			-	1	1	1	1
9	Участие в спортивных соревнованиях	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	Медицинские, медикобиологические мероприятия	8	-	-	-	--	-	-	-	-	-	8	-	-
11	Восстановительные мероприятия	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
12	Контрольные мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	--	-	-	-	4
Общее количество часов		624	48	50	51	51	54	47	48	50	52	60	55	58

Тренировочный этап УТГ- 3 года обучения (14 часов)

№ п\п	Наименование разделов программы	Колво часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	264	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
2.	Специальная физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
3.	Техническая подготовка	110	9	10	9	9	9	9	9	9	9	10	9	9
4	Тактическая подготовка	123	10	10	11	10	10	11	10	10	10	10	11	10
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Инструкторская практика	8	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1
8	Судейская практика	6	1	1	1			-	-	-	-	1	1	1
9	Участие в спортивных соревнованиях	8	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Медицинские, медикобиологические мероприятия	14	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
11	Восстановительные мероприятия	21	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
12	Контрольные мероприятия	6	1	1	1	-	-		-	-	-	1	1	1

Общее количество часов	728	62	63	64	60	59	58	57	57	59	64	63	62
------------------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Тренировочный этап УТГ- 4 года обучения (16 часов)

№ п/п	Наименование разделов программы	Колво часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	302	25	25	25	25	25	25	25	25	26	26	25	25
2.	Специальная физическая подготовка	166	14	14	14	14	14	14	13	13	14	14	14	14
3.	Техническая подготовка	124	10	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	11
4	Тактическая подготовка	142	12	12	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Инструкторская практика	6	-	1	1	1	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Судейская практика	6		-	1	1	1			-	1	1	1	
9	Участие в спортивных соревнованиях	8	1	1	1	1		1	-	-	1	1	1	-
10	Медицинские, медикобиологические мероприятия	14	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1

10	Медицинские, медикобиологические мероприятия	65	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6
11	Восстакнов.мероприятия	70	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
12	Контрольные мероприятия	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10
Общее количество часов		936	72	73	75	76	76	75	78	79	79	81	81	91

Этап совершенствования спортивного мастерства (20 часов)

№ п\п	Наименование разделов программы	Колво часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	220	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19	19	19
2.	Специальная физическая подготовка	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3.	Техническая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
4	Тактическая подготовка	98	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9
5	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2
6	Психологическая подготовка	80	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7
7	Инструкторская практика	41	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
8	Судейская практика	41	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

9	Участие в спортивных соревнованиях	10	1	1	1	1	1	-	1	-	1	1	1	1
10	Медицинские, медикобиологические мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
11	Восстакнов. меро приятия	66	5	5	5	5	5	6	5	6	6	6	6	6
12	Контрольные мероприятия	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
Общее количество часов		1040	84	84	84	83	84	84	84	87	89	89	90	98