

Макаров Вадим Сергеевич

Подписан:
Макаров Вадим Сергеевич

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО ВО «СПОР
по спортивной борьбе»

В.С.Макаров

Годовой учебно-тренировочный план ГБУ ДО ВО «СПОР по спортивной борьбе» на 2026 год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5-6		6-8		10-12		12-20		20-28		24-32	
		Максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в часах											
		2	2	3	3	3	4	4					
1	Общая физическая подготовка	155-192	192-253	224-280	280-385	385-407	324-386						
2	Специальная физическая подготовка	49-59	59-74	96-106	106-200	200-404	252-325						
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	12-24	24-43	43-96	74-150						
4	Техническая подготовка	9-18	18-38	55-69	69-160	160-185	166-232						
5	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	20-40	40-48	109-112	112-189	189-260	300-389						
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	3-7	7-18	18-36	42-49						
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	3	21-26	26-45	45-68	90-133						
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664						