

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

«РАССМОТРЕНО»

Протокол Педагогического совета

от «_12_»____01____2026 г. №__1__

«УТВЕРЖДЕНО»

И.о.Директора ГБУ ДО «РСШ №1»

А.М. Тухугов

«_12_» 01_2026г.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
ПЛАН-ГРАФИК
(СПОРТИВНАЯ БОРЬБА)**

**Для групп начальной подготовки,
Учебно-тренировочных групп**

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						
9.	Участие в спортивных соревнованиях	21	-	-		20	24	8	8	12	72						
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	2	2	4	8	8	14	14	65	14						
11.	Восстановительные мероприятия	4			-	12	14	21	22	70	16						
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	4	4	4	6	6	6	6	10	8						
Общее количество часов в год		234	312	312	416	520	624	728	832	936	1040						

Этап начальной подготовки НП-1 года обучения (4,5 часов)

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	135	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
3.	Техническая подготовка	21	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
7	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Судейская практика	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
9	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Контрольные мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Общее количество часов		234	18	18	18	19	19	18	17	18	19	24	21	25

Этап начальной подготовки НП-1 года обучения (6 часов)

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	194	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17	17
2.	Специальная физическая подготовка	53	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5
3.	Техническая подготовка	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Тактическая подготовка	14	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	15	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2
7	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
11	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Контрольные мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Общее количество часов		312	24	24	25	24	25	25	25	26	27	29	28	30

Этап начальной подготовки НП-2,3 годов обучения (8 часов)

1	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	241	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21
2.	Специальная физическая подготовка	90	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8
3.	Техническая подготовка	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
4	Тактическая подготовка	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
11	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Контрольные мероприятия	6	-	--	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Общее количество часов		416	33	33	33	33	33	33	34	34	35	39	36	40

Тренировочный этап УТГ- 1 года обучения (10 часов)

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол- во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	212	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18	18	18
2	Специальная физическая подготовка	88	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8
3	Техническая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Тактическая подготовка	52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6
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	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-
11	Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Контрольные мероприятия	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Общее количество часов		520	40	40	41	41	41	46	41	41	41	43	51	46

Тренировочный этап УТГ- 2 года обучения (12 часов)

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол- во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	234	19	19	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	124	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12
3.	Техническая подготовка	92	8	8	8	8	8	6	6	8	8	8	8	8
4	Тактическая подготовка	70	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
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, медико-биологические 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	Кол- во 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, медико-биологические 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	Кол- во 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, медико-биологические мероприятия	14	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Восстакнов. меро приятия	22	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
12	Контрольные мероприятия	6	1	-	1	-	1	-	1	-	-	1	1	
Общее количество часов		832	69	70	73	71	69	68	65	64	70	72	72	69

Тренировочный этап УТГ- 5 года обучения, 18 часов

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол- во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	178	14	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
2.	Специальная физическая подготовка	167	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
3.	Техническая подготовка	171	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	15
4	Тактическая подготовка	81	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
6	Психологическая подготовка	78	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7
7	Инструкторская практика	42	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
8	Судейская практика	42	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
9	Участие в спортивных соревнованиях	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	65	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6
11	Восстанов. меро- приятия	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	Кол- во 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, медико-биологические мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
11	Восстанов. 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