



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ"
 Годовой учебно-тренировочный план
 на 2026 г.

Этапы и годы спортивной подготовки													
Разделы подготовки	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается
	1	2	3	4	1	2	3	4	не ограничивается	не ограничивается	не ограничивается	не ограничивается	
Год обучения	1	2	3	4	1	2	3	4	не ограничивается	не ограничивается	не ограничивается	не ограничивается	
Недельная нагрузка в часах	6	6	8	8	12	12	12	16	21	24			
1 Общая физическая подготовка	190	190	224	224	247	247	242	232	265	252			
2 Специальная физическая подготовка	62	62	78	78	128	128	133	163	214	287			
3 Участие в спортивных соревнованиях				2	18	18	18	25	62	78			
4 Техническая подготовка	35	35	57	57	106	106	106	178	224	260			
5 Тактическая подготовка	7	7	17	17	56	56	56	106	120	153			
6 Теоретическая подготовка	7	7	15	15	20	20	20	25	30	20			
7 Психологическая подготовка	7	7	15	14	21	21	21	40	70	80			
8 Инструкторская практика					5	5	5	7	16	13			
9 Судейская практика					5	5	5	8	16	13			
10 Тестирование и контроль	2	2	4	3	6	6	6	6	8	8			
11 Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4			
12 Восстановительные мероприятия			4	4	10	10	10	40	63	80			
Всего часов	312	312	416	416	624	624	624	832	1092	1248			