

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ДЕГИ БАГАЕВА»

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Педагогическим советом

«22» « 12 » 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБУ ДО

«РСШ имени Деги Багаева»

Т.Э. Болатханов

Пр. №

43 «25»

12

2023 г.



ГОДОВОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (СПОРТИВНАЯ БОРЬБА)

Для групп начальной подготовки
тренировочных групп

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная борьба»

Этапы и годы спортивной подготовки					
Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	2	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»

№ п/п	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			
		1	2	3	4	1	2	3	4		5
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		10-12	10-12	10-12	12-20	12-20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
15-20		15-20		8-25			8-25		4-8		
1.	Общая физическая подготовка	137-175		175-208		130-156	130-156	130-156	156-162	156-162	162
2.	Специальная физическая подготовка	10-16		16-29		104-125	104-125	104-125	125-208	125-208	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		-		30-37	30-37	30-37	37-84	37-84	84
4.	Техническая подготовка	70-96		96-150		188-224	188-224	188-224	224-426	224-426	426
5.	Тактическая подготовка	5-7		7-7		18-20	18-20	18-20	20-34	20-34	34
6.	Теоретическая подготовка	4-6		6-7		12-12	12-12	12-12	12-12	12-12	12
7.	Психологическая подготовка	4-6		6-7		12-18	12-18	12-18	18-28	18-28	28
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6		6-6		4-4	4-4	4-4	4-4	4-4	4
9.	Инструкторская практика	-		-		6-6	6-6	6-6	6-17	6-17	17
10.	Судейская практика	-		-		4-6	4-6	4-6	6-17	6-17	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия			2		6-8	6-8	6-8	8-28	8-28	28
12.	Восстановительные мероприятия					6-8	6-8	6-8	8-20	8-20	20
Общее количество часов год		234-312		312-416		520-624	520-624	520-624	624-1040	624-1040	1040

План-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки (1 год обучения)

Виды подготовки		часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
1	Общая физическая подготовка	175	12	16	14	15	14	18	17	14	14	14	14	13
2	Специальная физическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
3	Техническая подготовка	96	8	8	10	8	10	4	4	10	8	10	8	8
4	Тактическая, подготовка	7		1		1	1	1			1		1	1
5	Теоретическая подготовка	6	1			1			1	1	1		1	
6	Психологическая подготовка	6			1		1		1		1	1	1	
7	Инструкторская и судейская практика	-												
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия,	-												
9	восстановительные мероприятия,	-												
10	Тестирование и контроль	6	3											3
11	Участие в спортивных соревнованиях													
Общее количество часов в год, из расчета 52		312	25	26	26	26	27	24	24	27	27	27	27	26

План-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки (2,3 год обучения)

Виды подготовки		часы	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
1	Общая физическая подготовка	238	18	19	20	20	19	22	22	20	20	19	19	20
2	Специальная физическая подготовка	76	5	7	7	6	7	4	5	7	6	7	7	8
3	Техническая подготовка	32	2	4	3	2	3	2	1	3	2	4	4	2
4	Тактическая, подготовка	30	1	2	2	3	4	1	2	3	3	3	3	3
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	2	1			1	2	1	1	1
6	Психологическая подготовка	12		2	1	2	1			2	2	1	1	
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия,	6	2		2								2	
9	восстановительные мероприятия,	4		1		1					1	1		
10	Тестирование и контроль	6	1				2				1			2
11	Участие в спортивных соревнованиях													
Общее количество часов в год, из расчета 52		416	30	36	36	36	37	29	30	36	37	36	37	36

План-график учебно-тренировочных занятий для групп УТГ- (1-3) года обучения

Виды подготовки	часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
Общая физическая подготовка	130	15	12	16	11	10	13	12	12	7	9	7	6
Специальная физическая подготовка	104	8	8	10	8	10	8	8	10	8	10	8	8
Техническая подготовка	188	14	11	18	12	20	13	12	20	16	21	15	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3
Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия,, тестирование и контроль	16	0	1	1	0	1	2	4	1	1	1	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	30	0	4	0	4	4	0	0	2	4	4	4	4
Общее количество часов в год, из расчета 52	520	40	40	50	40	50	40	40	50	40	50	40	40

План-график учебно-тренировочных занятий для групп УТГ- 4 года обучения

Виды подготовки	часы	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
Общая физическая подготовка	156	18	10	18	8	13	13	13	15	12	14	12	10
Специальная физическая подготовка	125	11	9	10	10	12	11	11	13	9	12	8	9
Техническая подготовка	224	13	18	24	20	22	18	16	22	17	21	16	17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	3	4	5	4	5	3	4	5	4	5	4	4
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	2	1	2	0	2	2	4	2	0	2	2	1
Участие в спортивных соревнованиях	37	0	5	0	5	5	0	0	2	5	5	5	5
Общее количество часов в год, из расчета 52	624	48	48	60	48	60	48	48	60	48	60	48	48