

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СБОРНОЙ ЦСП РУС «ГЦОЛИФК» ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ ЭТАПА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.**

с 07.04.2026 по 31.12.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ЦСП РУС «ГЦОЛИФК»

_____ / О. А. Ковалева /
« ____ » _____ 2026 г.

Содержание занятий	Кол-во часов	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	324	24	20	27	27	22	27	32	30	34	27	25	29
Специальная физическая подготовка	275	30	18	27	18	32	24	19	21	20	22	20	24
Участие в спортивных соревнованиях	75	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6
Техническая подготовка	150	12	12	12	13	13	12	12	12	13	13	13	13
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	312	22	30	22	30	26	22	30	26	22	30	26	26
Инструкторская и судейская практика	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
Медицинские, медико –биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	7	6	6	6	2	10	6	6	6	7	6	7
Всего часов	1248	104	96	104	104	104	104	108	104	104	108	100	108

Зам. начальника ЦСП РУС «ГЦОЛИФК» _____

Д. В. Попов

Начальник учебно-методического управления _____

Р. С. Халимулина