

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СБОРНОЙ ЦСП РУС «ГЦОЛИФК» ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ ЭТАПА
ВЫСШЕГО 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	272	16	15	16	18	28	30	32	32	30	14	13	28
Специальная физическая подготовка	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Участие в спортивных соревнованиях	110	11	10	10	9	11	10	10		12	10	10	7
Техническая подготовка	170	14	15	14	14	14	14	14	14	14	14	15	14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	400	47	29	38	36	24	24	30,5	36	22	44,5	35,5	33,5
Инструкторская и судейская практика	42	4	4	4	5	5	4			4	4	4	4
Медицинские, медико –биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	110		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Всего часов	1404	117	108	117	117	117	117	121,5	117	117	121,5	112,5	121,5

Зам. начальника ЦСП РУС «ГЦОЛИФК» _____ Д. В. Попов

Начальник учебно-методического управления _____ Р. С. Халимулина