

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО РВ "РСНОР"  
 Цоктоев Б.Б-Ц.



План годовичного цикла на 52 недели 1664 часов тренировочного процесса по вольной борьбе для группы ВСМ на 2024 год  
 32 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
2	Специальная физическая подготовка	32	25	31	29	34	30	42	31	25	34	35	35	383	
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	11	9	8	9	8	7	9	10	9	11		100	
4	Техническая подготовка	20	19	20	19	20	17	21	21	17	20	20	19	233	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	43	39	42	46	43	43	39	39	46	44	45	515	
6	Инструкторско-судейской практика	5		4	4				4	4	4	4	4	33	
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	10	11	12	10	10	6	15	13	6			100	
	Всего часов по месяцам и в год	144	133	139	139	144	133	144	144	133	144	139	128	1664	
	Количество дней	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312	

Тренер -преподаватель  В.Н. Иванов

Инструктор-методист  Якимов С.А.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор АУ ДО РБ «РСШОР»

Б.Б.Ц. Цоктоев  
2024 г.

Годовой план – график распределения часов группы ВСМ, Гулгенова Ц.Б. на 2024 г.

№	Разделы подготовки	Часы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Количество часов в неделю	32	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	480	40	39	41	42	42	37	40	45	36	42	38	38
3.	ОФП	332	25	25	25	29	28	31	34	32	25	26	26	26
4.	СФП	398	35	32	33	33	32	28	31	30	34	36	37	37
5.	Техническая подготовка	220	18	17	19	17	17	18	20	17	18	22	19	18
6.	Инструкторская и судейская практика	34	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	100	9	8	8	9	8	8	9	9	8	8	8	8
8.	Участие в соревнованиях	100	9	9	9	8	8	8	7	8	9	8	8	9
9.	Всего часов в год	1664	139	134	138	139	138	133	144	144	133	145	138	139

Тренер - преподаватель Гулгенов Ц.Б. Гулгенов

УТВЕРЖДАЮ

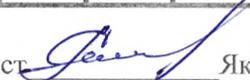
Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б.-Ц.

План годовичного цикла на 52 недели 1664 часов тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ВСМ на 2024 год  
32 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
2	Специальная физическая подготовка	32	25	31	29	34	30	42	31	25	34	35	35	383
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	11	8	7	10	8	8	8	10	10	10		100
4	Техническая подготовка	20	19	20	19	20	17	21	21	17	20	20	19	233
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	43	39	42	46	43	43	39	39	46	44	45	515
6	Инструкторско-судейской практика	5		4	4				4	4	4	4	4	33
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	10	11	12	10	10	6	15	13	6			100
	Всего часов по месяцам и в год	145	133	138	138	145	133	145	143	133	145	138	128	1664
	Количество дней	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	26	314

Тренер-преподаватель  /Менжиков З.В.

Инструктор-методист  Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО РБ "РСШОР"  
 Цоктоев Б.Б.-Ц



План годовичного цикла на 52 недели 1664 часов тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ВСМ на 2024 год  
 32 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
2	Специальная физическая подготовка	32	25	31	29	34	30	42	31	25	34	35	35	383
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	11	8	7	10	8	8	8	10	10	10		100
4	Техническая подготовка	20	19	20	19	20	17	21	21	17	20	20	19	233
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	45	43	40	42	45	44	42	40	39	45	45	45	515
6	Инструкторско-судейской практика	5		4	4				4	4	4	4	4	33
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	10	11	12	10	10	6	15	13	6			100
	Всего часов по месяцам и в год	144	133	139	138	144	134	144	144	133	144	139	128	1664
	Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

Тренер -преподаватель ББ /Базаров Б.Б.

Инструктор-методист С.А. Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

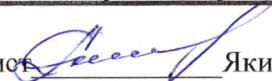
Цоктоев Б.Б-Ц.




План годовичного цикла на 52 недели 1248 часов учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе для группы на этапе ССМ на 2024 год  
24 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Общая физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
2	Специальная физическая подготовка	21	20	22	20	22	21	22	21	21	20	20	20	250	
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	9			5	5	5	7	76	
4	Техническая подготовка	15	13	10	15	11	9	17	18	11	19	16	18	172	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	25	25	26	29	26	32	31	26	26	26	19	312	
6	Инструкторско-судейской практика	5		5		4	3	3	4	4	4	4	4	40	
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	7	6	5	7	7	6	7	6	5	74	
	Всего часов по месяцам и в год	104	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	100	1248	
	Количество дней	26	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	25	312	

Тренер-преподаватель  /Таракановская Н.А.

Инструктор-методист  Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б.-Ц.



Годовой учебно-тренировочный план по спортивной борьбе на 52 недели 624 часов на  
 тренировочном этапе 2 года

12 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	22	21	21	21	21	21	22	22	21	21	21	21	255
2	Специальная физическая подготовка	9	7	9	7	7	9	9	9	9	9	9	7	100
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	2	2	3	2		2	2		25
4	Техническая подготовка	7	6	7	7	8	6	7	7	6	7	6	6	80
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	10	10	10	10	11	9	9	10	11	11	10	9	120
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	19
7	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2		2	3	2	3	3	2	2	2	2	25
	<b>Всего часов по месяцам и в год</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>624</b>
	Количество дней													

Тренер-преподаватель Гаряновская И.А.

Инструктор-методист Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДОУ "РСНОР"  
 Цоктоев Б.Б.-Ц.



План годовичного цикла на 52 недели 1248 часов учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе для группы на этапе ЦСМ на 2024 год  
 24 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
2	Специальная физическая подготовка	21	20	22	20	22	21	22	21	21	20	20	20	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	9	6	5	5	5	5		80
4	Техническая подготовка	15	13	10	15	11	9	17	18	11	19	16	18	172
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
6	Инструкторско-судейской практика	5		5		4	3	3	4	4	4	4	4	40
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	7	5	5	7	7	6	7	6	5	70
	Всего часов по месяцам и в год	108	100	104	104	104	100	108	108	100	108	104	100	1248
	Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

Тренер-преподаватель  Цоктоев Б.Б.

Инструктор-методист  Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО ВЕ "Спартак"  
 Кожанов Б.В.



Годовой учебно-тренировочный план по спортивной борьбе на 52 недели 624 часов на  
 тренировочном этапе 2 года  
 12 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	22	21	21	21	21	21	22	22	21	21	21	21	255
2	Специальная физическая подготовка	9	7	9	7	7	9	9	9	9	9	9	7	100
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	2	2	3	2		2	2		25
4	Техническая подготовка	7	6	7	7	8	6	7	7	6	7	6	6	80
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	10	10	10	10	11	9	9	10	11	11	10	9	120
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	19
7	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2		2	3	2	3	3	2	2	2	2	25
	<b>Всего часов по месяцам и в год</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>624</b>
	Количество дней													

Тренер-преподаватель Кожанов Б.В.

Инструктор-методист Якимов С.А.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор АУ ДО РБ "РСШОР"  
Цоктоев Б.Б.-Ц.

Годовой учебно-тренировочный план по спортивной борьбе годичного цикла на 52 недели 416 часов  
для группы на начальном этапе спортивной подготовки свыше 1 года на 2024 год  
8 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	20	19	20	20	20	20	20	19	20	19	20	19	236
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	30
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	4	6	5	6	4	6	6	6	7	7	7	70
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	3	2	3	2	2	3					20
	<b>Всего часов по месяцам и в год</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>416</b>
	Количество дней	18	16	18	17	18	17	18	18	17	17	17	17	

Тренер-преподаватель  /Будажанаев Э.Р.

Инструктор-методист  /Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б.Ц.

План годовичного цикла на 52 недели 1456 часов учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе для группы на этапе ССМ на 2024 год  
28 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	30	29	29	29	30	29	29	29	29	29	29	29	350
2	Специальная физическая подготовка	26	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	4	6	10	10	6	10	10	6	8	6	4	90
4	Техническая подготовка	17	16	16	16	16	16	16	16	16	18	17	16	196
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	31	31	31	31	31	31	31	31	35	33	31	380
6	Инструкторско-судейской практика	4	5	4	4	4	3	5	6	4	3	5	3	50
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	10	7	10	6	10	9	6	8	6	5	90
	Всего часов по месяцам и в год	126	117	121	122	126	116	126	126	117	126	121	112	1456
	Количество дней	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель

Будамажев И.Р.

Инструктор-методист

Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО РБ "РСШОР"  
 Цоктоев Б.Б.-Ц.



Годовой учебно-тренировочный план поспортивной борьбе на 52 недели 624 часов на  
 тренировочном этапе 2 года  
 12 часов в неделю

учебно-

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	22	21	21	21	21	21	22	22	21	21	21	21	255
2	Специальная физическая подготовка	9	7	9	7	7	9	9	9	9	9	9	7	100
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	2	2	3	2		2	2		25
4	Техническая подготовка	7	6	7	7	8	6	7	7	6	7	6	6	80
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	10	10	10	10	11	9	9	10	11	11	10	9	120
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	19
7	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2		2	3	2	3	3	2	2	2	2	25
	Всего часов по месяцам и в год	54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	52	48	624
	Количество дней	26	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	25	

Тренер-преподаватель Шарастанов Д.В.

Инструктор-методист Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО РБ "РСНОР"  
 Цоктоев Б.Б-Ц.

План годовичного цикла на 52 недели 1248 часов учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе для группы на этапе ССМ на 2024 год  
 24 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	* 10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
2	Специальная физическая подготовка	21	20	22	20	22	21	22	21	21	20	20	20	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	9	6	5	5	5	5		80
4	Техническая подготовка	11	13	10	15	15	9	17	18	11	19	16	18	172
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
6	Инструкторско-судейской практика	5		5		4	3	3	4	4	4	4	4	40
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	7	5	5	7	7	6	7	6	5	70
	Всего часов по месяцам и в год	104	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	100	1248
	Количество дней	26	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	25	

Тренер-преподаватель  /Шарастепанов Д.В.

Инструктор-методист  Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДОУ «РСНОР»

Цокров Б.Б.И.



План годовичного цикла на 52 недели 1040 часов учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе для группы наставников СЭМ на 2024 год  
20 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	24	23	24	25	26	22	26	25	24	25	24	25	293
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	18	17	18	18	17	18	17	17	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	5	62
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	11	10	11	11	10	11	10	10	124
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	22	22	22	22	21	22	22	21	22	22	21	260
6	Инструкторско-судейской практика	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	31
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	62
	Всего часов по месяцам и в год	84	84	86	88	90	82	90	90	84	90	86	86	1040
	Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

Тренер-преподаватель  /Нимаев Н.Э.

Инструктор-методист  Якимов С.А.

Тренер-преподаватель  /Шадапов Б.Ж.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСЦОР"

Цоктоев Б.Б.Ц.

План годовичного цикла на 52 недели 1248 часов тренировочного процесса по вольной борьбе для группы на этапе ВСМ на 2024 год  
24 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	20	20	21	20	21	20	20	20	20	20	20	20	242
2	Специальная физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4	Техническая подготовка	12	14	12	13	12	12	14	12	13	12	12	12	150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	30	350
6	Инструкторско-судейской практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	5	6	6	6	6	6	7	6	7	7	6	74
	Всего часов по месяцам и в год	103	104	104	104	104	103	105	104	104	104	105	104	1248
	Количество дней	26	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	25	312

Тренер -преподаватель \_\_\_\_\_/Нимаев Н.Э.

Инструктор-методист \_\_\_\_\_Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АУ ДО РБ "РСИОР"

Цоктосв Б.Б.-Ц.

План годовичного цикла на 52 недели 1456 часов учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе для группы на этапе ССМ на 2024 год  
28 часов в неделю

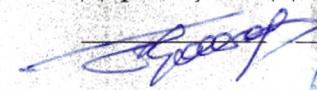
№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	30	29	29	29	30	29	29	29	29	29	29	29	350
2	Специальная физическая подготовка	26	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	4	6	10	10	6	10	10	6	8	6	4	90
4	Техническая подготовка	17	16	16	16	16	16	16	16	16	18	17	16	196
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	31	31	31	31	31	31	31	31	35	33	31	380
6	Инструкторско-судейской практика	4	5	4	4	4	3	5	6	4	3	5	3	50
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	10	7	10	6	10	9	6	8	6	5	90
	Всего часов по месяцам и в год	126	117	121	122	126	116	126	126	117	126	121	112	1456
	Количество дней	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель Далгачев И.С. | Далгачев И.С.

Инструктор-методист Якимов С.А. | Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО РБ "РСНЮР"

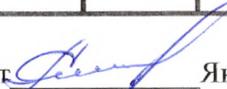
Цоктоев Б.Б.-Ц.




План годовичного цикла на 52 недели 1248 часов учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе для группы на эти годы ССМ на 2024 год  
 24 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Общая физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
2	Специальная физическая подготовка	21	20	22	20	22	21	22	21	21	20	20	20	250	
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	9	6	5	5	5	5	5	80	
4	Техническая подготовка	15	13	10	15	11	9	17	18	11	19	16	18	172	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	
6	Инструкторско-судейской практика	5		5		4	3	3	4	4	4	4	4	40	
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	7	5	5	7	7	6	7	6	5	70	
	Всего часов по месяцам и в год	108	100	104	104	104	100	108	108	100	108	104	100	1248	
	Количество дней	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	25	313	

Тренер-преподаватель  / Балашинская А.А.

Инструктор-методист  Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО РБ "РСНОР"

Доктоев Б.Б.-Ц.

Годовой учебно-тренировочный план по спортивной борьбе на 52 недели 624 часов на  
 тренировочном этапе 2 года

12 часов в неделю



учебно-

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	26	25	23	24	24	22	288
2	Специальная физическая подготовка	9	7	8	8	9	8	9	9	8	9	8	8	100
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2				2	2	2	2	18
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	7	5	7	6	5	72
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	9	8	9	9	9	9	10	10	9	9	9	8	108
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
7	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
	Всего часов по месяцам и в год	54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	52	48	624
	Количество дней	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель *Валентина Мавр. А. А.*

Инструктор-методист *Якимов С. А.*

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО ВБ "РСШОР"  
 Цоктоев Б.Б-Ц.

Годовой учебно-тренировочный план по спортивной борьбе годичного цикла на 52 недели 416 часов  
 для группы на начальном этапе спортивной подготовки свыше 1 года на 2024 год  
 8 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	20	19	20	20	20	20	20	19	20	19	22	17	236
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	30
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	4	6	5	6	4	6	6	6	7	7	7	70
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	3	2	3	2	2	3					20
		36	32	36	34	36	34	36	36	34	34	36	32	416
	Всего часов по месяцам и в год	36	32	36	34	36	34	36	36	34	34	36	32	416
	Количество дней	18	16	18	17	18	17	18	18	17	17	18	16	208

Тренер-преподаватель Жков /Кондратьева К.А.

Инструктор-методист Якимов /Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Чоктоев Б.Б.-Ц.



Годовой учебно-тренировочный план по спортивной борьбе на 52 недели 624 часов на  
тренировочном этапе 2 года

12 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	26	25	23	24	24	22	288
2	Специальная физическая подготовка	9	7	8	8	9	8	9	9	8	9	8	8	100
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2				2	2	2	2	18
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	7	5	7	6	5	72
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	9,5	8	8,5	10	8,5	8,5	10,5	9,5	10	8,5	8,5	8	108
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
7	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
	Всего часов по месяцам и в год	54,5	50	51,5	53	53,5	49,5	54,5	53,5	51	53,5	51,5	48	624
	Количество дней	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель Иванов И.И.

Инструктор-методист Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктосв Б.Б-Ц

План годовичного цикла на 52 недели 1456 часов учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе для группы на этапе ССМ на 2024 год  
28 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Общая физическая подготовка	30	29	29	29	30	29	29	29	29	29	29	29	29	350
2	Специальная физическая подготовка	26	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	300	
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	4	6	10	10	6	10	10	6	8	6	4	90	
4	Техническая подготовка	17	16	16	16	16	16	16	16	16	18	17	16	196	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	31	31	31	31	31	31	31	31	35	33	31	380	
6	Инструкторско-судейской практика	4	5	4	4	4	3	5	6	4	3	5	3	50	
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	10	7	10	6	10	9	6	8	6	5	90	
	Всего часов по месяцам и в год	126	117	121	122	126	116	126	126	117	126	121	112	1456	
	Количество дней	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312	

Тренер-преподаватель

*А.С.Сидор*

/ *Евдокимов А.А.*

Инструктор-методист

*Якимов С.А.*

Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б.Ц.



План годовичного цикла на 52 недели 1456 часов учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе для группы на этапе ССМ на 2024 год  
28 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	30	29	29	29	30	29	29	29	29	29	29	29	350
2	Специальная физическая подготовка	26	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	4	6	10	10	6	10	10	6	8	6	4	90
4	Техническая подготовка	17	16	16	16	16	16	16	16	16	18	17	16	196
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	31	31	31	31	31	31	31	31	35	33	31	380
6	Инструкторско-судейской практика	4	5	4	4	4	3	5	6	4	3	5	3	50
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	10	7	10	6	10	9	6	8	6	5	90
	Всего часов по месяцам и в год	126	117	121	122	126	116	126	126	117	126	121	112	1456
	Количество дней	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель Жуков И.А. / Махутов Н.Р.

Инструктор-методист Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б-Ц.

Годовой учебно-тренировочный план по спортивной борьбе годичного цикла на 52 недели 416 часов  
для группы на начальном этапе спортивной подготовки свыше 1 года на 2024 год  
8 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	20	19	20	20	20	20	20	19	20	19	21	19	237
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	66
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	4	6	5	6	4	6	6	6	7	7	6	69
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	3	2	3	2	2	3					20
	<b>Всего часов по месяцам и в год</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>416</b>
	Количество дней	18	16	18	17	18	17	18	18	17	17	18	16	

Тренер-преподаватель А. Гармаев / Гармаев А.Б.

Инструктор-методист С.А. Якимов / Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО РБ "РСШОР"  
 Цоктоев Б.Б-Ц.

План годовичного цикла на 52 недели 1248 часов тренировочного процесса по вольной борьбе для группы ВСМ на 2024 год  
 24 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	20	20	21	20	21	20	20	20	20	20	20	20	242
2	Специальная физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4	Техническая подготовка	12	14	12	13	12	12	14	12	13	12	12	12	150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	25	29	29	33	26	32	33	25	33	29	22	350
6	Инструкторско-судейской практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	5	6	6	6	6	6	7	6	7	7	6	74
	Всего часов по месяцам и в год	108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	1248
	Количество дней	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер -преподаватель Мункожаргалов М.Б.

Инструктор-методист Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО РБ "РСШОР"  
 Цоктоев Б.Б-Ц.



Годовой учебно-тренировочный план по спортивной борьбе на 52 недели 624 часов на учебно-тренировочном этапе 2 года  
 12 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	22	21	21	21	21	21	22	22	21	21	21	21	255
2	Специальная физическая подготовка	9	7	9	7	7	9	9	9	9	9	9	7	100
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	2	2	3	2		2	2		25
4	Техническая подготовка	7	6	7	7	8	6	7	7	6	7	6	6	80
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	10	10	10	10	11	9	9	10	11	11	10	9	120
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	19
7	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2		2	3	2	3	3	2	2	2	2	25
	<b>Всего часов по месяцам и в год</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>624</b>
	Количество дней	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель  /Мункожаргалов М.Б.

Инструктор-методист  /Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО РБ "РСШОР"  
 Цоктоев Б.Б.-Ц.



План годовичного цикла на 52 недели 1248 часов учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе для группы на этапе ССМ на 2024 год  
 24 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
2	Специальная физическая подготовка	21	20	22	20	22	21	22	21	21	20	20	20	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	9	6	5	5	5	5		80
4	Техническая подготовка	15	13	10	15	15	9	17	18	11	19	16	14	172
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
6	Инструкторско-судейской практика	5		5		4	3	3	4	4	4	4	4	40
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	7	5	5	7	7	6	7	6	5	70
	Всего часов по месяцам и в год	108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	1248
	Количество дней	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель  /Гомбоев Б.В.

Инструктор-методист  Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО РБ "РСШОР"  
 Цоктоев Б.Б-Ц.



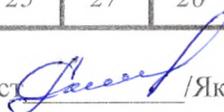
Годовой учебно-тренировочный план по спортивной борьбе на 52 недели 624 часов на  
 тренировочном этапе 2 года 2024 г.

учебно-

12 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	26	25	23	24	24	22	288
2	Специальная физическая подготовка	9	7	8	8	9	8	9	9	8	9	8	8	100
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2				2	2	2	2	18
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	7	5	7	6	5	72
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	9	8	9	9	9	9	10	10	9	9	9	8	108
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
7	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
	Всего часов по месяцам и в год	54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	52	48	624
	Количество дней	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель  /Гомбоев Б.В.

Инструктор-методист  /Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ

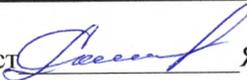
Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б.-Ц.

План годовичного цикла на 52 недели 1664 часов тренировочного процесса по вольной борьбе для группы ВСМ на 2024 год  
32 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
2	Специальная физическая подготовка	32	25	31	29	34	30	42	31	25	34	35	35	383
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	11	8	7	10	8	8	8	10	10	10		100
4	Техническая подготовка	20	19	20	19	20	17	21	21	17	20	20	19	233
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	45	44	39	44	45	42	42	40	40	45	44	45	515
6	Инструкторско-судейской практика	5		4	4				4	4	4	4	4	33
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	10	11	12	10	10	6	15	13	6			100
	Всего часов по месяцам и в год	144	134	138	140	144	132	144	144	134	144	138	128	1664
	Количество дней	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер -преподаватель  Павлов Е.А.

Инструктор-методист  Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

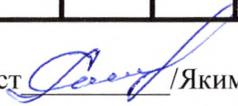
Цоктоев Б.Б.-Ц.

Годовой учебно-тренировочный план по спортивной борьбе на 52 недели 624 часов на  
тренировочном этапе 2 года

12 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	26	25	23	24	24	22	288
2	Специальная физическая подготовка	9	7	8	7	9	9	9	9	8	9	8	8	100
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2				2	2	2	2	18
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	7	6	7	5	5	72
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	9	9	8	9	9	9	10	10	9	9	9	8	108
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
7	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
	<b>Всего часов по месяцам и в год</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>624</b>
	Количество дней													

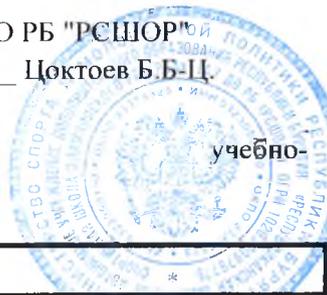
Тренер-преподаватель  /Хубарков Т.О.

Инструктор-методист  /Якимов С.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР" 

Цыктоев Б.Б.Ц.



Годовой учебно-тренировочный план по спортивной борьбе на 52 недели 624 часов на  
тренировочном этапе 1 года

12 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	26	25	23	24	24	22	288
2	Специальная физическая подготовка	9	7	8	7	9	9	9	9	8	9	8	8	100
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2				2	2	2	2	18
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	7	6	7	5	5	72
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	9	9	8	9	9	9	10	10	9	9	9	8	108
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
7	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
	<b>Всего часов по месяцам и в год</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>624</b>
	Количество дней													

Тренер-преподаватель  /Хубарков Т.О.

Инструктор-методист  /Якимов С.А.