

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта рукопашного боя на 2023 учебный год**  
*из расчета на 52 недели в год*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		до 2	до 2	до 3	до 3	до 4	до 4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		12	10		4		2
		1.	Общая физическая подготовка	127	150	159	170
2.	Специальная физическая подготовка	45	64	87	168	226	220
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	6	12	30	60
4.	Техническая подготовка	46	70	100	200	220	300
5.	Тактическая подготовка	3	3	14	14	20	26
6.	Теоретическая подготовка	3	3	14	14	20	26
7.	Психологическая подготовка	3	3	14	14	20	26
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	2	2
9.	Инструкторская практика	-	4	4	5	14	16
10.	Судейская практика	-	3	4	6	14	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	5	8	18	18
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	8	12	18	30
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040