

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство на 2025-2026 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	9	14	20	24
		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		3	2
1.	Общая физическая подготовка	80	90	73	115	115	135
2.	Специальная физическая подготовка	36	60	95	133	130	153
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	50	110	120
4.	Техническая подготовка	80	112	190	280	510	580
5.	Тактическая подготовка	10	13	20	26	30	30
6.	Теоретическая подготовка	10	13	20	26	30	30
7.	Психологическая подготовка	10	13	19	26	30	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-		5	10	12	34
10.	Судейская практика	-		5	10	12	34
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	5	10	25	29	50
12.	Восстановительные мероприятия	4	5	10	25	30	50
Общее количество часов в год		234	312	468	728	1040	1248

