

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта рукопашного боя на 2026-2027 учебный год**  
*из расчета на 52 недели в год*

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                   | Этапы и годы подготовки                                                     |                             |                                                              |                   |                                                  |                                           |
|------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                              |                                                      | Этап начальной подготовки                                                   |                             | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                   | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|                              |                                                      | До года                                                                     | Свыше<br>года               | До двух<br>лет                                               | Свыше двух<br>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<br>(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                                      |

