

Годовой учебно-тренировочный план (рукопашный бой)

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
№ п/п	Виды подготовки	НП-1		НП-2, НП-3	УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5						
		Недельная нагрузка в часах									
		4	6	8	9	10	12	14	16	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в академических часах									
		2	2	2	3	3	3	3	4	4	
1.	Общая физическая подготовка	132	204	248	232	168	198	234	216	190	
2.	Специальная физическая подготовка	20	30	50	78	122	144	168	214	256	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	10	18	22	28	32	48	48	
4.	Техническая подготовка	26	40	70	100	126	148	174	204	248	
5.	Тактическая подготовка	8	10	10	12	20	28	32	50	60	
6.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
7.	Психологическая подготовка	6	6	10	10	14	16	16	16	26	
8.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	16	24	30	40	52	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
10.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	14	20	22	24	36	
11.	Тестирование и контроль	4	4	6	6	6	6	8	8	8	
Общее количество часов в год		208	312	416	468	520	624	728	832	936	