**Учебно-тренировочный план по виду спорта: рукопашный бой**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |  |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
|  | **Недельная нагрузка в часах** | | | | | |
|  |  | **6** | **8** | **8-12** | **14-16** | |
|  |  | **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** | | | | |
|  |  | **2** | **2** | **2** | **3** | |
| 1 | Физическая подготовка: | 189 | 206 | 206-280 | 344-370 | |
| Общая физическая подготовка | 126 | 133 | 133-164 | 194-200 | |
| Специальная физическая подготовка | 63 | 73 | 73-116 | 150-170 | |
| 2 | Техническая подготовка | 57 | 87 | 87-126 | 136-154 | |
| 3 | Тактическая подготовка | 5 | 9 | 9-18 | 18-30 | |
| 4 | Теоретическая подготовка | 7 | 9 | 9-12 | 12-16 | |
| 5 | Психологическая подготовка | 2 | 6 | 6-12 | 12-16 | |
| 6 | Аттестация | 6 | 6 | 6-24 | 24-30 | |
| 7 | Участие в спортивных соревнованиях | --- | 17 | 17-40 | 50-66 | |
| 8 | Инструкторская  и судейская практика | --- | 8 | 8-16 | 16-18 | |
| 9 | Медицинские, восстановительные мероприятия | 10 | 28 | 28-36 | 46-50 | |
| 10 | Самоподготовка | 30 | 40 | 40-60 | 70-82 | |
|  | **Общее количество часов в год** | **312** | **416** | **416-624** | **728-832** | |