

Годовой учебно-тренировочный план

«Бокс»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства (астр / акад)	Этап высшего спортивного мастерства (астр / акад)
		До года (астр / акад)	Свыше года (астр / акад)	До трех лет (астр / акад)	Свыше трех лет (астр / акад)		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 / 6	6 / 8	10 / 13:15	16 / 21:15	20 / 26:30	24 / 32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16		4-8	1-2
		1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	91:30/122	121:30/162	120 / 160	129 / 172
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30/40	42/56	90 / 120	180 / 240	219 / 292	210 / 280
3.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	0/0	0/0	24 / 32	39 / 52	30 / 40	69 / 92
4.	Техническая подготовка (ТехП)	84/112	111/148	186 / 248	291 / 388	390 / 520	399 / 532
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	24/32	33/44	69 / 92	147 / 196	219 / 292	309 / 412
6.	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0/0	0/0	16 / 21:15	24 / 32	21 / 28	51 / 68
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	4:30/6	4:30/6	15 / 20	22 / 29:15	41 / 54:30	90 / 120
Общее количество часов в год		234 / 312	312 / 416	520 / 693:15	832 / 1109:15	1040 / 1386:30	1248 / 1664

«Рукопашный бой»

№ 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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5/6	6/8	8/10:30	12/16	16 / 21:15	20 / 26:30
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24		10-20		4-8	2
		1.	Общая физическая подготовка (%)	120 / 160	153 / 204	153 / 204	171 / 228
2.	Специальная физическая подготовка (%)	45 / 60	60 / 80	81 / 108	147 / 196	219 / 292	219 / 292
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 / 0	9 / 12	27 / 36	39 / 52	36 / 48	51 / 68
4.	Техническая подготовка (%)	54 / 72	66 / 88	105 / 140	189 / 252	228 / 304	291 / 388
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 / 12	9 / 12	36 / 48	57 / 76	57 / 76	102 / 136
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 / 0	6 / 8	9 / 12	9 / 12	18 / 24	21 / 28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6 / 8	9 / 12	5 / 6:30	12 / 16	31 / 41:15	56 / 74:30
Общее количество часов в год		234/312	312/416	416/554:30	624/832	832 / 1109:15	1040 / 1386:30

«Кикбоксинг»

№ 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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5/6	6/8	8/10:30	12/16	16 / 21:15	20 / 26:30
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24		10-20		4-8	2
		1.	Общая физическая подготовка (%)	87/116	114/152	105/140	156/208
2.	Специальная физическая подготовка (%)	30/40	42/56	108/144	156/208	180 / 240	219 / 292
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0/0	3/4	9/12	21/28	39 / 52	84 / 112
4.	Техническая подготовка (%)	84/112	111/148	138/184	189/252	291 / 388	336 / 448
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	24/32	33/44	42/56	81/108	147 / 196	219 / 292
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	4:30/6	4:30/6	6/8	9/12	24 / 32	21 / 28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4:30/6	4:30/6	8/10:30	12/16	22 / 29:15	41 / 54:30
Общее количество часов в год		234/312	312/416	416/554:30	624/832	832 / 1109:15	1040 / 1386:30