



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ  
«СШ единоборств» г.Абакана  
Л.Н.Федяева  
«30» 11/2020г.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
к программе спортивной подготовки по рукопашному бою  
МБУ «СШ единоборств»  
на 2021 учебный год  
на 52 недели  
с 01 января 2021 года по 31 декабря 2021 года

Виды спортивной подготовки	начальной подготовки		Тренировочный этап		Совершенство ования спортивного мастерства
	1 год	Св. 1 год	До 2 лет	Св. 2 лет	
Количество учебных групп/количество занимающихся	1/15	0/0	1/15	1/14	1/6
Количество часов в неделю	6	9	12	20	28
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-8	9-10	10-14
Количество тренировок в год	156-208	208-260	312-364	468-520	520-728
<b>Общая физическая подготовка</b>	172	228	270	260	480
<b>Специальная физическая подготовка</b>	64	98	128	256	386
<b>Техническая подготовка</b>	64	112	184	328	452
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	12	14	30	36	36
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	8	4	30	60
<b>Участие в соревнованиях</b>	-	8	8	26	42