

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «БОГАТЫРЬ» г. ГРОЗНОГО»**

«СОГЛАСОВАНО»  
Протокол Педагогического совета  
от «\_10\_» января \_\_\_\_\_ 2024 г. №\_1\_

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор ГБУ ДО «СШ «Богатырь»  
г. Грозного  
\_\_\_\_\_ М.С.ХАМИДОВ

**ГОДОВОЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ  
(РУКОПАШНЫЙ БОЙ)**

**Для групп начальной подготовки,  
тренировочных групп**

г. Грозный- 2024г.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Рукопашный бой»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	1	2	2	4
Отборочные	-	-	1	2	3
Основные	-	-	1	2	2

**Предельные тренировочные нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	9	14	16
Общее количество часов в год	234	312	468	624	832

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Рукопашный бой»

№№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	9	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	2	2	4
		Недельная нагрузка в часах				
		6		6		6
1.	Общая физическая подготовка	122	149	173	99	199
2.	Специальная физическая подготовка	52	64	93	167	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	80	83
4.	Техническая подготовка	42	56	102	232	216
5.	Тактическая подготовка	-	10	22	87	27
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	24
7.	Психологическая подготовка	-	2	21	19	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	6
9.	Инструкторская практика	-	1	6	7	8
10.	Судейская практика	-	1	6	7	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	6
12.	Восстановительные мероприятия		5	5	8	22
	Общее количество часов в год	234	312	468	728	832

Этап начальной подготовки НП-1 года обучения, 4,5 часов

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	122	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11
2.	Специальная физическая подготовка	52	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	42	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
5	Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4					2							2
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Общее количество часов</b>		<b>234</b>	18	18	18	18	20	18	19	19	20	22	21	23

Этап начальной подготовки НП-2,3 годов обучения, 6 часов

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий												
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	149	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13
2.	Специальная физическая подготовка	64	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6		1	1			1					1	1	1
4	Техническая подготовка	56	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	2			1								1		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4						2							2
9	Инструкторская практика	1											1		
10	Судейская практика	1					1								
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2											2		
12	Восстановительные мероприятия	5		1	1								1	1	1
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>	23	25	26	24	27	23	23	25	26	32	28	30	

Учебно-тренировочный этап ТГ- 1,2 годов обучения, 10 часов

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий												
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	173	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15
2	Специальная физическая подготовка	93	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3	Участие в спортивных соревнованиях	20	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	102	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9
5	Тактическая подготовка	22	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	21	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2
8	Контрольные мероприятия	4					2								2
9	Инструкторская практика	6	1	1		1						1	1	1	
10	Судейская практика	6	1		1						1	1	1	1	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4										4			
12	Восстановительные мероприятия	5		1	1							1	1	1	
<b>Общее количество часов</b>		<b>468</b>	38	38	38	37	36	35	36	38	40	46	42	44	

Учебно-тренировочный этап ТГ- 3,4,5 годов обучения, 14 часов

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	99	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9
2.	Специальная физическая подготовка	167	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
3.	Участие в спортивных соревнованиях	80	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7
4	Техническая подготовка	232	19	19	19	19	19	19	19	19	20	20	20	20
5	Тактическая подготовка	87	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	19	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2
8	Контрольные мероприятия	4					2							2
9	Инструкторская практика	7	1	1	1	1						1	1	1
10	Судейская практика	7		1	1	1	1				1	1	1	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6										6		
12	Восстановительные	8	1	1	1	1	1				1	1	1	
<b>Общее количество часов</b>		<b>728</b>	57	59	60	60	61	57	57	58	61	70	64	64