

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 1 Урус-Мартановского района»**

«Утверждаю»

Директор ГБУ ДО "СШ №1

Урус-Мартановского района"

Р.И. Межидов

Приказ № 22-09 от 03 02 2024 г.

ГODOVOЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 4,5 часов.

Вид спорта - рукопашный бой

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	4.3	10	4.3	10	4.3	10	4.3	10	4.3	10	4.3	10	4.3	10	4.3	10	4.3	10	4.3	11	4.8	11	4.8	122	52.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	52	22.3
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТИК)	2	0.9											2	0.9									2	0.9	6	2.6
Психологическая подготовка (ПП)																										
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	12	5.2
Тактическая подготовка (ТакП)																										
Всего кол-во академических часов в месяц	20	8.6	18	7.7	18	7.7	18	7.7	18	7.7	18	7.7	21	9	19	8.2	20	8.6	20	8.6	21	9	23	9.9	234	100

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка – 6 часов.

Вид спорта – рукопашный бой

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	149	47.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	6	2	6	2	6	2	64	20.6
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4	6	2
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	56	18
Инструкторская и судейская практика (ИСП)															2	0.7									2	0.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)			1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	11	3.6
Психологическая подготовка (ПП)			1	0.4																	1	0.4			2	0.7
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	12	3.9
Тактическая подготовка (ТакП)					1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	10	3.3
Всего кол-во академических часов в месяц	22	7.1	25	8.1	24	7.7	25	8.1	25	8.1	26	8.4	25	8.1	29	9.3	27	8.7	28	9	28	9	28	9	312	100

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 2-й год

Недельная нагрузка – 6 часов.

Вид спорта – рукопашный бой

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	149	47.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	6	2	6	2	6	2	64	20.6
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4	6	2
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	56	18
Инструкторская и судейская практика (ИСП)															2	0.7									2	0.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)			1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	11	3.6
Психологическая подготовка (ПП)			1	0.4																	1	0.4			2	0.7
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	12	3.9
Тактическая подготовка (ТакП)					1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	10	3.3
Всего кол-во академических часов в месяц	22	7.1	25	8.1	24	7.7	25	8.1	25	8.1	26	8.4	25	8.1	29	9.3	27	8.7	28	9	28	9	28	9	312	100

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 3-й год

Недельная нагрузка – 6 академ. час.

Вид спорта – рукопашный бой

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	12	3.9	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	149	47.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	6	2	6	2	6	2	64	20.6
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4	6	2
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	56	18
Инструкторская и судейская практика (ИСП)															2	0.7									2	0.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)			1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	11	3.6
Психологическая подготовка (ПП)			1	0.4																	1	0.4			2	0.7
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	12	3.9
Тактическая подготовка (ТакП)					1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	10	3.3
Всего кол-во академических часов в месяц	22	7.1	25	8.1	24	7.7	25	8.1	25	8.1	26	8.4	25	8.1	29	9.3	27	8.7	28	9	28	9	28	9	312	100

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – учебно-тренировочный этап, до трех лет

Недельная нагрузка – 9 академ. час.

Вид спорта – рукопашный бой

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3.3	15	3.3	15	3.3	15	3.3	15	3.3	173	37
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.5	7	1.5	7	1.5	8	1.8	8	1.8	8	1.8	8	1.8	8	1.8	8	1.8	8	1.8	8	1.8	8	1.8	93	19.9
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	20	4.3
Техническая подготовка (ТехП)	8	1.8	8	1.8	8	1.8	8	1.8	8	1.8	8	1.8	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	102	21.8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	12	2.6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	2	0.5	13	2.8
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	21	4.5
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	12	2.6
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.3	1	0.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	22	4.8
Всего кол-во академических часов в месяц	35	7.5	35	7.5	36	7.7	38	8.2	39	8.4	39	8.4	40	8.6	41	8.8	41	8.8	41	8.8	41	8.8	42	9	468	100