

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр
 спортивных единоборств "Рубеж"
 ст.Динская

С.С.Хандожко

" " 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
 (Этап начальной подготовки второго года по рукопашному бою)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	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)	9	7	14,5	14,5	13	11	0	13,5	12,5	15,5	5	12,5	167	54
из них самостоятельной работы	7,5	0	0	0	3	1,5	27	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	5	5	5	5	6	0	6	6	6	6	6	62	20
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	6	2
Техническая подготовка (Тех.П.)	6	5	5	5	5	6	0	6	6	6	6	6	62	20
Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	3
Инструкторская и судейская практика	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	0	3	1
медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	0	3	1
Количество тренировок в неделю	3													
Общее количество тренировок в год	156													
Количество часов в неделю	6													
Количество часов в месяц (астрономических)	21	24	25,5	25,5	24	24	0	25,5	25,5	28,5	24	25,5	273	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	7,5	0	0	0	3	1,5	27	0	0	0	0	0	39	13
Всего количество часов в месяц (астрономических)	28,5	24	25,5	25,5	27	25,5	27	25,5	25,5	28,5	24	25,5	312	100

Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных
 единоборств "Рубеж"
 ст.Динская
 С.С.Хандожко
 "___" _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
 (учебно тренировочный этап третьего года по рукопашному бо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	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)	10,5	12	14,5	17	17	25,5	0	19	18	18	6,5	15	250	40
из них самостоятельной работы	14,5	0	0	0	4,5	0	55,5	0	0	0	2,5	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	11	17	11	12	0	0	11	11	12	11	18	125	20
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	12	2
Техническая подготовка (Тех.П.)	12	13	12	12	12	12	0	13	12	13	13	13	137	22
Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	6	5	6	5	6	6	0	6	5	5	6	6	62	10
Инструкторская и судейская практика	0	3	0	3	0	3	0	0	3	3	4	0	19	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	3	0	3	0	3	0	0	3	3	4	0	19	1
Количество тренировок в неделю	6													
Общее количество тренировок в год	312													
Количество часов в неделю	12													
Количество часов в месяц (академических)	40,5	48	50,5	53	48	50,5	0	50	53	55	45,5	53	547	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	14,5	0	0	0	4,5	0	55,5	0	0	0	2,5	0	77	12
Всего количество часов в месяц (академических)	55	48	50,5	53	52,5	50,5	55,5	50	53	55	48	53	624	100

Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____