

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО
 «Спортивная школа имени Макарова»



Э.В.Антонов
 2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
 «Спортивная школа имени Героя Советского Союза
 Михаила Андреевича Макарова»
 на 2023 год учебно-тренировочный по виду спорта
РУКОПАШНЫЙ БОЙ

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Совершенствование спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех	
1.	Теоретическая	15	18	25	54	82
2.	Общая физическая	106	108	160	160	178
3.	Специальная физическая	38	59	96	124	190
4.	Техническая	48	70	109	132	160
5.	Тактическая	37	65	89	134	162
6.	Интегральная	26	33	89	114	144
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	25	53
8.	Соревнования (игры)	24	33	70	97	125
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	14	14	18	22	50
10.	Восстановительные мероприятия	-	12	45	57	85
11.	Медицинские, медико-биологические	4	4	15	17	19
12.	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря в год	312	416	728	936	1248