

"Утверждаю"

Директор учреждения  
Лилейко А.С.

" " 2024 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2023-2024 учебный год

рукопашный бой

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	144	14	15	14	10	10	10	10	9	12	20		20
2	ОФП	75	8	4	2	3	2	6	6	6	4	6	20	8
3	СФП	86	6	8	6	6	8	8	8	6	6	6	12	6
4	Техническая подготовка	150	15	10	9	14	10	7	8	11	10	20	18	18
5	Тактическая подготовка	63	6	4	10	7	6	6	7	11	6			
6	Контрольные соревнования	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	
7	Участие в соревнованиях	74		10	9	8	10	9	10	8	10			
8	Контрольные нормативы	6		3						3				
9	Медицинское обследование	6	3						3					
	Итого:	624	54	56	52	50	48	48	54	56	50	52	52	52
Учебный план УТГ - 3,4,5													отпуск	

отпуск

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	51	5	5	5	5	5	5	5	6	4	6		
2	ОФП	76	4	2	3	2	4	3	5	3	3	3	22	22
3	СФП	52	7	3	2	5	5	3	3	4	4	4	6	6
4	Техническая подготовка	125	10	12	10	10	10	12	12	10	9	10	10	10
5	Тактическая подготовка	52	8	3	6	2	4	2	2	10	7	8		
6	Контрольные соревнования	20		4	2			2	1	2	3		3	3
7	Участие в соревнованиях	28			4	3	4	4	4	5	4			
8	Контрольные нормативы	6		3						3				
9	Медицинское обследование	6	3						3					
	Итого:	416	37	32	32	27	32	31	35	43	34	31	41	41
Учебный план УТГ - 1,2													отпуск	

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	34	2	4	3	4	4	4	4	2	4	4		
2	ОФП	88	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	15	15
3	СФП	35	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
4	Техническая подготовка	69	9	5	3	5	4	5	5	5	5	9	7	7
5	Тактическая подготовка	47	6	6	3	4	3	5	6	6	3	5		
6	Контрольные соревнования	21	2	2	2	2	2	2	2	2	3		2	2
7	Участие в соревнованиях	10		2	2	2			2	2				
8	Контрольные нормативы	4			2						2			
9	Медицинское обследование	4	2							2				
	Итого:	312	28	28	24	24	22	24	28	28	26	26	27	27
Учебный план НП - 2,3													отпуск-самоподг.	

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	21	5		3		1	2	3			3	3	
2	ОФП	65	4	6	3	5	4	4	4	6	4	5	11	10
3	СФП	26	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6
4	Техническая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
5	Тактическая подготовка	28	1	2	2	4	2	4	2	2	2	4		3
6	Контрольные соревнования	21		2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
7	Участие в соревнованиях	5			1		1			1				
8	Контрольные нормативы	4			2						2			
9	Медицинское обследование	4	2							2				
	Итого:	234	22	21	20	20	18	20	20	21	18	22	15	21
Учебный план НП - 1													отпуск-самоподг.	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
"ФАВОРИТ", Лилейко Андрей Сергеевич, Директор

17.04.24 14:34 (MSK)

Сертификат B76A9CF9D7404BBFBF336A30A36AEE02