
Лилейко А.С.

2025 г.

Отделение "Рукопашный бой"

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2	ОФП	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3	СФП	135	12	12	12	12	12	12	12	12	12	9	9	9
4	Техническая подготовка	165	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13
5	Тактическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
6	Психологическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
7	Участие в соревнованиях	16		2	2	2	2	2	2	2	2			
8	Судейская практика	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
9	Контрольные нормативы	4			2						2			
10	Медицинское обследование	4	2							2				
11	Восстановительные мероприятия	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
	Итого:	624	53	55	57	55	55	55	55	57	57	45	40	40
Учебный план УТГ - 3													отпуск-самоподг.	

[illegible]

3	СФП	108	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	6	6
4	Техническая подготовка	138	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	10
5	Тактическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
6	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
7	Участие в соревнованиях	12		2	2	2		2	2	2				
8	Судейская практика	6		1	1	1		1	1	1				
9	Контрольные нормативы	4			2						2			
10	Медицинское обследование	4	2							2				
11	Восстановительные мероприятия	5				1	1	1	1	1				
	Итого:	520	46	47	49	48	45	48	48	50	46	33	30	30
Учебный план УТГ - 2												отпуск-ип		

УТГ-1 Рукопашный бой (8 часов)

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
2	ОФП	156	14	14	14	14	14	14	14	14	14	10	10	10
3	СФП	81	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6
4	Техническая подготовка	102	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	7	7
5	Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
6	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
7	Участие в соревнованиях	12		2	2	2		2	2	2				
8	Судейская практика	6		1	1	1		1	1	1				
9	Контрольные нормативы	4			2						2			
10	Медицинское обследование	4	2							2				
11	Восстановительные мероприятия	4				1	1	1	1					
	Итого:	416	37	38	40	39	36	39	39	40	37	25	23	23
Учебный план УТГ - 1												отпуск-ип		

НП -2,3 Рукопашный бой (6 часов)

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	12	2	2	2	1	1	1	1	1	1			
2	ОФП	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	СФП	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Техническая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	Тактическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
6	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
7	Участие в соревнованиях	3		1	1					1				
8	Судейская практика	3		1	1					1				
9	Контрольные нормативы	4			2						2			
10	Медицинское обследование	4	2							2				
11	Восстановительные мероприятия	4				1	1	1	1					
	Итого:	312	28	28	30	26	26	26	26	29	27	22	22	22
Учебный план НП - 2,3												отпуск-самоподг.		

НП -1 Рукопашный бой (4,5 часа)

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	ОФП	116	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8
3	СФП	58	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
4	Техническая подготовка	34	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4		
5	Тактическая подготовка													
6	Контрольные соревнования	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
7	Участие в соревнованиях													
8	Контрольные нормативы	4			2						2			
9	Медицинское обследование	4	2						2					
	Итого:	234	20	20	22	20	20	21	23	21	23	20	12	12
Учебный план НП - 1												отпуск-самоподг.		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

08.07.25 16:07 (MSK)

Сертификат FEBFB5B2941F46BBC8DA01CDC244C06D