

Утверждаю

Директор

МБУ ДО «СШОР №2» МГО

А.А.Селиверстов

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий МБУ ДО «СШОР № 2» МГО на 2022-2023 учебный год

#### рукопашный бой

№ п/п	Содержание занятий	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		1 год	2 год	1 год	2 год
1	Теоретические занятия	12	14	22	22
2	Общая физическая подготовка	113	113	128	128
3	Специальная физическая подготовка	49	74	113	113
4	Технико-тактическая подготовка	108	155	241	241
5	Психологическая подготовка	10	10	24	24
6	Соревнования	4	14	24	24
7	Восстановительные мероприятия	-	16	40	40
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6
9	Медицинский контроль	4	10	12	12
10	Зачетные требования	12	10	14	14
	<b>Часов в неделю / всего</b>	<b>6/312</b>	<b>8/416</b>	<b>12/624</b>	<b>12/624</b>

Примечание: Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно — тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель — в условиях оздоровительно - спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха

Зам. директора по УВР

С.Н. Кудашкина