

УТВЕРЖДАЮ  
 И.о. директора МКУ ДО ДЮСШ  
 «Русский медведь»  
 П.М. Касатов  
 20 16 г.



**Примерный учебный план подготовки  
 (рукопашный бой) на 2015/16г.г.,  
 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		СО	НП		ТГ		
		Годы обучения					
		Весь период	НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3
1	Общая физическая подготовка	144	144	216	235	243	207
2	Специальная физическая подготовка	64	64	92	140	162	215
3	Технико-тактическая подготовка	78	78	104	161	193	270
4	Теоретическая подготовка	8	8	12	16	20	24
5	Контрольно-переводные испытания	6	6	6	12	12	12
6	Соревнования	-	-	10	18	26	40
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	16	16	18
8	Восстановительные мероприятия	3	3	6	10	18	22
9	Психологическая подготовка	3	3	6	10	16	18
10	Медицинское обследование	6	6	6	6	6	6
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>