



**Годовой план – график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
по рукопашному бою на 2025-2026 учебный год**

Тренер-преподаватель – Татаринов Владимир Евгеньевич

Недели		13					14					15					16		
№ Занятий		105-106	107-108	109	110-111	112-113	114-115	116-117	118	119-120	121-122	123-124	125-126	127	128-129	130-131	132-133	134-135	136-137
Дата		08.12	09.12	10.12	11.12	12.12	15.12	16.12	17.12	18.12	19.12	22.12	23.12	24.12	25.12	26.12	29.12	30.12	09.01
Продолжительность занятий		90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	90
Общая физическая подготовка	т			15					15									15	
	п		30	30	45			30		30	45		30	15	45	20		30	
Специальная физическая подготовка	т	10				10						15							
	п	35	30			35	45		45	30	45	30	30			25			45
Технико-тактическая подготовка	т							15								10			10
	п	45	30		45	45	45	30		30		45	30	30	35	45	45	45	35
Контрольно-переводные испытания	т																		
	п																45		

Недели		30					31					32					33				
№ Занятий		242- 243	244- 245	246	247- 248	249- 250	251- 252	253- 254	255	256- 257	258- 259	260- 261	262- 263	264	265- 266	267- 268	269- 270	271- 272	273	274- 275	
Дата		06.04	07.04	08.04	09.04	10.04	13.04	14.04	15.04	16.04	17.04	20.04	21.04	22.04	23.04	24.04	27.04	28.04	29.04	30.04	
Продолжительность занятий		90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	
Общая физическая подготовка	т			15						15							15				
	п	30		30		45		30		30		45		30	30	45	30	30			
Специальная физическая подготовка	т											10		15							
	п	30	45		45		30	30		30	35		30	30	45		30		45		
Технико-тактическая подготовка	т						15													10	
	п	30	45		45	45	45	30	45	45	30	45	45		30		45	30	35	45	
Контрольно-переводные испытания	т																				
	п																				

Недели		34					35				
№ Занятий		276- 277	278- 279	280	281- 282	283- 284	285- 286	287- 288	289	290- 291	292- 293
Дата		04.05	05.05	06.05	07.05	08.05	11.05	12.05	13.05	14.05	15.05
Продолжительность занятий		90	90	45	90	90	90	90	45	90	90
Общая физическая подготовка	т										
	п		45	45	10	45			45	45	45
Специальная физическая подготовка	т										
	п	45			30	45	45		45	45	
Технико-тактическая подготовка	т										
	п	45	45		50		45				
Контрольно-переводные испытания	т										
	п							90			