УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Д.Руденко

01 сентября 2010 года

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ОТДЕЛЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ МАОУДОД ДЮСШ ст.БРЮХОВЕЦКОЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  дисциплин | СО | Группы начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | |
|  |  | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| ОФП | 112 | 112 | 152 | 152 | 160 | 100 | 140 | 165 | 200 |
| СФП | 26 | 26 | 60 | 60 | 70 | 180 | 200 | 225 | 240 |
| Техническая подготовка | 102 | 102 | 154 | 154 | 160 | 176 | 190 | 208 | 114 |
| Тактическая подготовка | 20 | 20 | 30 | 30 | 40 | 60 | 72 | 90 | 114 |
| Инструкторская  и судейская  подготовка | - | - | - | - | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| Контрольные  нормативы | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| ИТОГО | **276** | **276** | **414** | **414** | **460** | **552** | **644** | **736** | **828** |
| Час.в неделю | **6** | **6** | **9** | **9** | **10** | **12** | **14** | **16** | **18** |

Заместитель директора по УВР В.Ш.Григорьян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

1 сентября 2010 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения легкой атлетики**

**ГРУППЫ СО**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 6 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **122** | 4 | 118 |
| 1.1 | Техническая подготовка | 102 | 2 | 100 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 20 | 2 | 18 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **138** | 4 | 134 |
| 2.1 | ОФП | 112 | 2 | 110 |
| 2.2 | СФП | 26 | 2 | 24 |
| **3** | **Теоретическая подготовка** | **8** | 8 |  |
| **4** | **Зачетные требования** | **8** |  | 8 |
| **ВСЕГО:** | | **276** | **16** | **260** |

Заместитель директора по УВР В.Ш.Григорьян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

01 сентября 2010 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения легкой атлетики**

**ГРУППЫ НП-1**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 6 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **122** | 4 | 118 |
| 1.1 | Техническая подготовка | 102 | 2 | 100 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 20 | 2 | 18 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **138** | 4 | 134 |
| 2.1 | ОФП | 112 | 2 | 110 |
| 2.2 | СФП | 26 | 2 | 24 |
| **3** | **Теоретическая подготовка** | **8** | 8 |  |
| **4** | **Зачетные требования** | **8** |  | 8 |
| **ВСЕГО:** | | **276** | **16** | **260** |

Заместитель директора по УВР В.Ш.Григорьян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

01 сентября 2010 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения легкой атлетики**

**ГРУППЫ НП-2**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 9 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **184** | 4 | 180 |
| 1.1 | Техническая подготовка | 154 | 2 | 152 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 30 | 2 | 28 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **212** | 4 | 208 |
| 2.1 | ОФП | 152 | 2 | 150 |
| 2.2 | СФП | 60 | 2 | 58 |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** | **-** | - | - |
| **5** | **Теоретическая подготовка** | **10** | 10 | - |
| **6** | **Зачетные требования** | **8** | - | 8 |
| **ВСЕГО:** | | **414** | **18** | **396** |

Заместитель директора по УВР В.Ш.Григорьян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

1 сентября 2010 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения легкой атлетики**

**ГРУППЫ НП-3**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 9 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **184** | 4 | 180 |
| 1.1 | Техническая подготовка | 154 | 2 | 152 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 30 | 2 | 28 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **212** | 4 | 208 |
| 2.1 | ОФП | 152 | 2 | 150 |
| 2.2 | СФП | 60 | 2 | 58 |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** | **-** | - | - |
| **5** | **Теоретическая подготовка** | **10** | 10 | - |
| **6** | **Зачетные требования** | **8** | - | 8 |
| **ВСЕГО:** | | **414** | **18** | **396** |

Заместитель директора по УВР В.Ш.Григорьян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

1 сентября 2010 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения легкой атлетики**

**ГРУППЫ УТ-1**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 10 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **200** | 4 | 196 |
| 1.1 | Техническая подготовка | 160 | 2 | 158 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 40 | 2 | 38 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **230** | 4 | 226 |
| 2.1 | ОФП | 160 | 2 | 158 |
| 2.2 | СФП | 70 | 2 | 68 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **8** | 4 | 4 |
| **4** | **Теоретическая подготовка** | **12** | 12 |  |
| **5** | **Зачетные требования** | **10** |  | 10 |
| **ВСЕГО:** | | **460** | **24** | **436** |

Заместитель директора по УВР В.Ш.Григорьян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

1 сентября 2010года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения легкой атлетики**

**ГРУППЫ УТ-2**

**ДЮСШ ст.Брюховецкая**

**Режим работы: 12 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **236** | 4 | 232 |
| 1.1 | Техническая подготовка | 176 | 2 | 174 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 60 | 2 | 58 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **280** | 4 | 276 |
| 2.1 | ОФП | 100 | 2 | 98 |
| 2.2 | СФП | 180 | 2 | 178 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **10** | 4 | 6 |
| **4** | **Теоретическая подготовка** | **14** | 14 |  |
| **5** | **Зачетные требования** | **12** |  | 12 |
| **ВСЕГО:** | | **552** | **26** | **526** |

Заместитель директора по УВР В.Ш.Григорьян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

1 сентября 2010 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения легкой атлетики**

**ГРУППЫ УТ-3**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 14 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **262** | 8 | 254 |
| 1.1 | Техническая подготовка | 190 | 4 | 186 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 72 | 4 | 68 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **340** | 8 | 332 |
| 2.1 | ОФП | 140 | 4 | 136 |
| 2.2 | СФП | 200 | 4 | 166 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **12** |  | 12 |
| **4** | **Теоретическая подготовка** | **16** | 16 |  |
| **5** | **Зачетные требования** | **14** |  | 14 |
| **ВСЕГО:** | | **644** | **32** | **612** |

Заместитель директора по УВР В.Ш.Григорьян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

1 сентября 2010 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения легкой атлетики**

**ГРУППЫ УТ-4**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 16 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **298** | 8 | 290 |
| 1.1 | Техническая подготовка | 208 | 4 | 204 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 90 | 4 | 86 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **390** | 8 | 382 |
| 2.1 | ОФП | 165 | 4 | 161 |
| 2.2 | СФП | 225 | 4 | 221 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **14** | 4 | 10 |
| **4** | **Теоретическая подготовка** | **16** | 16 |  |
| **5** | **Зачетные требования** | **18** |  | 18 |
| **ВСЕГО:** | | **736** | **36** | **700** |

Заместитель директора по УВР В.Ш.Григорьян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

1 сентября 2010 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения легкой атлетики**

**ГРУППЫ УТ-5**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 18 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **334** | 8 | 326 |
| 1.1 | Техническая подготовка | 220 | 4 | 216 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 114 | 4 | 110 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **440** | 8 | 432 |
| 2.1 | ОФП | 200 | 4 | 236 |
| 2.2 | СФП | 240 | 4 | 236 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **16** | 4 | 12 |
| **4** | **Теоретическая подготовка** | **20** | 20 |  |
| **5** | **Зачетные требования** | **18** |  | 18 |
| **ВСЕГО:** | | **828** | **40** | **788** |

Заместитель директора по УВР В.Ш.Григорьян