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 |
| Инструкторскаяи судейскаяподготовка | - |  - |  - | -  | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
|  Контрольныенормативы | 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