УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

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

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ОТДЕЛЕНИЯ КИОКУСИНКАЙ МАОУДОД ДЮСШ ст.БРЮХОВЕЦКОЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование дисциплин | СО | Группы начальной подготовки | Тренировочные группы | Спортивного совершенствования  |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| Теоретическая подготовка | 6 | 10 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 26 |
| ОФП | 150 |  151 | 212 | 212 | 161 | 186 |  200 | 232 | 258 | 290 | 340 | 340 |
| СФП |  84 | 58 | 94 | 94 | 99 | 144 | 168 | 200 | 230 | 320 | 420 | 420 |
|  Технико-тактическая подготовка | 30 | 50 | 88 | 88 | 158 | 174 | 222 | 244 | 274 | 422 | 450 | 450 |
| Инструкторскаяи судейскаяподготовка | - |  - | - | - | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 28 |
|  Контрольныенормативы | 6 | 7 | 8 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 24 |
| ИТОГО | **276** | **276** | **414** | **414** | **460** | **552** | **644** | **736** | **828** | **1104** | **1288** | **1288** |
| Час.в неделю | **6** | **6** | **9** | **9** | **10** | **12** | **14** | **16** | **18** | **24** | **28** | **28** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 1 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения киокусинкай**

**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**  | **30** | 4 | 26 |
| 1.1 | Техническая подготовка  |  15 | 2 | 13 |
| 1.2 | Тактическая подготовка |  15 | 2 | 13 |
| **2** | **Физическая подготовка**  |  **234** | 4 | 230 |
| 2.1 | ОФП |  150 | 2  | 148 |
| 2.2 | СФП | 84 | 2 | 82 |
| **3** | **Теоретическая подготовка**  | **6** |  6 |  |
| **4** | **Зачетные требования**  | **6** |  |  6 |
|  **ВСЕГО:** | **276** | **14** |  **262** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения киокусинкай**

**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**  | **50** | 4 | 46 |
| 1.1 | Техническая подготовка  |  25 | 2 | 23 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 25 | 2 | 23 |
| **2** | **Физическая подготовка**  |  **209** | 4 | 205 |
| 2.1 | ОФП |  158 | 2  | 56 |
| 2.2 | СФП | 58 | 2 | 56 |
| **3** | **Теоретическая подготовка**  | **10** |  6 | 4 |
| **4** | **Зачетные требования**  | **7** |  |  7 |
|  **ВСЕГО:** | **276** | **14** |  **262** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения киокусинкай**

**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**  | **88** | 4 | 84 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 44 | 2 | 42 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 44 | 2 | 42 |
| **2** | **Физическая подготовка**  | **306** | 4 | 302 |
| 2.1 | ОФП |  212 | 2  | 210 |
| 2.2 | СФП |  94 | 2 | 92 |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** |  **-** | - |  - |
| **5** | **Теоретическая подготовка**  | **12** |  12 | - |
| **6** | **Зачетные требования**  | **8** | - |  8 |
|  **ВСЕГО:** | **414** | **20** |  **394** |

 Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения киокусинкай**

**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**  | **88** | 4 | 84 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 44 | 2 | 42 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 44 | 2 | 42 |
| **2** | **Физическая подготовка**  | **306** | 4 | 302 |
| 2.1 | ОФП |  212 | 2  | 210 |
| 2.2 | СФП |  94 | 2 | 92 |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** |  **-** | - |  - |
| **5** | **Теоретическая подготовка**  | **12** |  12 | - |
| **6** | **Зачетные требования**  | **8** | - |  8 |
|  **ВСЕГО:** | **414** | **20** |  **394** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения киокусинкай**

**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**  | **158** | 4 | 154 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 79 | 2 | 77 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 79 | 2 | 77 |
| **2** | **Физическая подготовка**  | **260** | 4 | 256 |
| 2.1 | ОФП |  161 | 2  | 159 |
| 2.2 | СФП |  99 | 2 | 97 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **16** | 2 | 14 |
| **4** | **Теоретическая подготовка**  | **14** |  14 |  |
| **5** | **Зачетные требования**  | **12** |  |  12 |
|  **ВСЕГО:** | **460** | **24** |  **436** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения киокусинкай**

**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**  | **174** | 4 | 170 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 87 | 2 | 85 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 87 | 2 | 85 |
| **2** | **Физическая подготовка**  | **330** | 4 | 326 |
| 2.1 | ОФП |  186 | 2  | 184 |
| 2.2 | СФП |  144 | 2 | 142 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **18** |  | 18 |
| **4** | **Теоретическая подготовка**  | **16** |  16 |  |
| **5** | **Зачетные требования**  | **14** |  |  14 |
|  **ВСЕГО:** | **552** | **24** |  **528** |

 Заместитель директора по УВР Г.В. Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения киокусинкай**

**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**  | **222** | 8 | 214 |
| 1.1 | Техническая подготовка  |  111 | 4 | 107 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 111 | 4 | 107 |
| **2** | **Физическая подготовка**  | **368** | 8 | 360 |
| 2.1 | ОФП |  200 | 4  | 196 |
| 2.2 | СФП |  168 | 4 | 164 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **20** |  | 20 |
| **4** | **Теоретическая подготовка**  | **18** |  18 |  |
| **5** | **Зачетные требования**  | **16** |  |  16 |
|  **ВСЕГО:** |  **644** | **34** |  **610** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения киокусинкай**

**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**  | **244** | 8 | 236 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 122 | 4 | 118 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 122 | 4 | 118 |
| **2** | **Физическая подготовка**  | **432** | 8 | 424 |
| 2.1 | ОФП |  232 | 4  | 228 |
| 2.2 | СФП |  200 | 4 | 196 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **22** |  | 22 |
| **4** | **Теоретическая подготовка**  | **20** |  36 |  |
| **5** | **Зачетные требования**  | **18** |  |  18 |
|  **ВСЕГО:** |  **736** | **36** |  **700** |

 Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения киокусинкай**

**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**  | **274** | 8 | 266 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 137 | 4 | 133 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 137 | 4 | 133 |
| **2** | **Физическая подготовка**  | **488** | 8 | 480 |
| 2.1 | ОФП |  258 | 4  | 254 |
| 2.2 | СФП |  230 | 4 | 226 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **24** |  | 24 |
| **4** | **Теоретическая подготовка**  | **22** |  22 |  |
| **5** | **Зачетные требования**  | **20** |  |  20 |
|  **ВСЕГО:** |  **828** | **38** |  **790** |

 Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения киокусинкай**

**ГРУППЫ СС-1**

 **ДЮСШ ст. Брюховецкая**

 **Режим работы: 24 часов в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** **дисциплин**  | **Всего**  **часов** |  **Количество часов** |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка**  | **422** | 8 | 414 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 211 | 4 | 207 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 211 | 4 | 207 |
| **2** | **Физическая подготовка**  | **610** | 8 | 602 |
| 2.1 | ОФП |  290 | 4  | 286 |
| 2.2 | СФП |  320 | 4 | 316 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **26** |  | 26 |
| **4** | **Теоретическая подготовка**  | **24** |  24 |  |
| **5** | **Зачетные требования**  | **22** |  |  22 |
|  **ВСЕГО:** |  **1104** | **40** |  **1064** |

 Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения киокусинкай**

**ГРУППЫ СС-2**

 **ДЮСШ ст. Брюховецкая**

 **Режим работы: 28 часов в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** **дисциплин**  | **Всего**  **часов** |  **Количество часов** |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка**  | **450** | 8 | 442 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 225 | 4 | 221 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 225 | 4 | 221 |
| **2** | **Физическая подготовка**  |  **760** | 8 | 752 |
| 2.1 | ОФП |  340 | 4  | 336 |
| 2.2 | СФП |  420 | 4 | 416 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **28** |  | 28 |
| **4** | **Теоретическая подготовка**  | **26** |  26 |  |
| **5** | **Зачетные требования**  | **24** |  |  24 |
|  **ВСЕГО:** |  **1288** | **42** |  **1246** |

 Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения киокусинкай**

**ГРУППЫ СС-3**

 **ДЮСШ ст. Брюховецкая**

 **Режим работы: 28 часов в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** **дисциплин**  | **Всего**  **часов** |  **Количество часов** |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка**  | **450** | 8 | 442 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 225 | 4 | 221 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 225 | 4 | 221 |
| **2** | **Физическая подготовка**  |  **760** | 8 | 752 |
| 2.1 | ОФП |  340 | 4  | 336 |
| 2.2 | СФП |  420 | 4 | 416 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **28** |  | 28 |
| **4** | **Теоретическая подготовка**  | **26** |  26 |  |
| **5** | **Зачетные требования**  | **24** |  |  24 |
|  **ВСЕГО:** |  **1288** | **42** |  **1246** |

 Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур