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 |
| Инструкторская  и судейская  подготовка | - | - | - | - | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 28 |
| Контрольные  нормативы | 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