УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУДОД ДЮСШ

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

01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ОТДЕЛЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ 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 | 6 | 8 | 8 | 10 | | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 | 24 | 24 |
| ОФП | 146 | 146 | 207 | 207 | 218 | | 242 | 250 | 258 | 263 | 325 | 385 | 385 |
| СФП | 90 | 60 | 80 | 80 | 100 | | 127 | 172 | 238 | 263 | 325 | 385 | 385 |
| Технико-  тактическая подготовка | 30 | 60 | 113 | 113 | 120 | 155 | | 188 | 200 | 256 | 400 | 458 | 458 |
| Инструкторская  и судейская  подготовка | - | - | - | - | 4 | | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 |
| Контрольные  нормативы | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 | 20 | 20 |
| 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 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 Г.В.Бовдур

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 Г.В.Бовдур

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 Г.В.Бовдур

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 Г.В.Бовдур

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

1 сентября 2010 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения вольной борьбы**

**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 Г.В.Бовдур

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 | 151 |
| 1.1 | Техническая подготовка | 176 | 2 | 98 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 60 | 2 | 53 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **280** | 4 | 316 |
| 2.1 | ОФП | 100 | 2 | 192 |
| 2.2 | СФП | 180 | 2 | 124 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **10** |  | 10 |
| **4** | **Теоретическая подготовка** | **14** | 18 |  |
| **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 вольной борьбы**

**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** | **214** | 8 | 206 |
| 1.1 | Техническая подготовка | 130 | 4 | 126 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 84 | 4 | 80 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **335** | 8 | 327 |
| 2.1 | ОФП | 203 | 4 | 199 |
| 2.2 | СФП | 132 | 4 | 128 |
| **3** | **Интегральная подготовка** | **49** |  | 49 |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** | **12** |  | 12 |
| **5** | **Теоретическая подготовка** | **20** | 20 |  |
| **6** | **Зачетные требования** | **14** |  | 14 |
| **ВСЕГО:** | | **644** | **36** | **608** |

Заместитель директора по УВР В. Ш. Григорьян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

1 сентября 2010 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения вольной борьбы**

**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** | **238** | 8 | 230 |
| 1.1 | Техническая подготовка | 148 | 4 | 144 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 90 | 4 | 86 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **381** | 8 | 373 |
| 2.1 | ОФП | 226 | 4 | 222 |
| 2.2 | СФП | 155 | 4 | 151 |
| **3** | **Интегральная подготовка** | **65** |  | 65 |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** | **14** |  | 14 |
| **5** | **Теоретическая подготовка** | **22** | 22 |  |
| **6** | **Зачетные требования** | **16** |  | 16 |
| **ВСЕГО:** | | **736** | **38** | **698** |

Заместитель директора по УВР В. Ш. Григорьян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

1 сентября 2010года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения вольной борьбы**

**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** | **262** | 8 | 254 |
| 1.1 | Техническая подготовка | 162 | 4 | 158 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 100 | 4 | 96 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **424** | 8 | 416 |
| 2.1 | ОФП | 248 | 4 | 244 |
| 2.2 | СФП | 176 | 4 | 172 |
| **3** | **Интегральная подготовка** | **84** |  | 84 |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** | **16** |  | 16 |
| **5** | **Теоретическая подготовка** | **24** | 24 |  |
| **6** | **Зачетные требования** | **18** |  | 18 |
| **ВСЕГО:** | | **828** | **40** | **788** |

Заместитель директора по УВР В. Ш. Григорьян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

1 сентября 2010 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения вольной борьбы**

**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** | **346** | 8 | 338 |
| 1.1 | Техническая подготовка | 170 | 4 | 166 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 176 | 4 | 172 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **560** | 8 | 552 |
| 2.1 | ОФП | 307 | 4 | 303 |
| 2.2 | СФП | 253 | 4 | 249 |
| **3** | **Интегральная подготовка** | **126** |  | 126 |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** | **24** |  | 24 |
| **5** | **Теоретическая подготовка** | **26** | 26 |  |
| **6** | **Зачетные требования** | **22** |  | 22 |
| **ВСЕГО:** | | **1104** | **42** | **1062** |

Заместитель директора по УВР В. Ш. Григорьян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

1 сентября 2010 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения вольной борьбы**

**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** | **382** | 8 | 374 |
| 1.1 | Техническая подготовка | 180 | 4 | 176 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 202 | 4 | 198 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **676** | 8 | 668 |
| 2.1 | ОФП | 354 | 4 | 350 |
| 2.2 | СФП | 322 | 4 | 318 |
| **3** | **Интегральная подготовка** | **148** |  | 148 |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** | **28** |  | 28 |
| **5** | **Теоретическая подготовка** | **28** | 28 |  |
| **6** | **Зачетные требования** | **26** |  | 26 |
| **ВСЕГО:** | | **1288** | **44** | **1244** |

Заместитель директора по УВР В. Ш. Григорьян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

1 сентября 2010 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения вольной борьбы**

**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** | **382** | 8 | 374 |
| 1.1 | Техническая подготовка | 180 | 4 | 176 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 202 | 4 | 198 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **676** | 8 | 668 |
| 2.1 | ОФП | 354 | 4 | 350 |
| 2.2 | СФП | 322 | 4 | 318 |
| **3** | **Интегральная подготовка** | **148** |  | 148 |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** | **28** |  | 28 |
| **5** | **Теоретическая подготовка** | **28** | 28 |  |
| **6** | **Зачетные требования** | **26** |  | 26 |
| **ВСЕГО:** | | **1288** | **44** | **1244** |

Заместитель директора по УВР В. Ш. Григорьян