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 |
| Инструкторскаяи судейскаяподготовка | - |  - | - | - | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 |
|  Контрольныенормативы | 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