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 | 18 | 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 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения рукопашного боя**

**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**  |  **236** | 4 | 234 |
| 2.1 | ОФП |  146 | 2  | 144 |
| 2.2 | СФП | 90 | 2 | 88 |
| **3** | **Теоретическая подготовка**  | **6** |  6 |  |
| **4** | **Зачетные требования**  | **4** |  |  4 |
|  **ВСЕГО:** | **276** | **14** |  **260** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения рукопашного боя**

**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**  | **60** | 4 | 56 |
| 1.1 | Техническая подготовка  |  30 | 2 | 28 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 30 | 2 | 28 |
| **2** | **Физическая подготовка**  |  **206** | 4 | 202 |
| 2.1 | ОФП |  60 | 2  | 58 |
| 2.2 | СФП | 90 | 2 | 88 |
| **3** | **Теоретическая подготовка**  | **6** |  6 |  |
| **4** | **Зачетные требования**  | **4** |  |  4 |
|  **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 рукопашного боя**

**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**  | **113** | 4 | 109 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 57 | 2 | 55 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 56  | 2 | 54 |
| **2** | **Физическая подготовка**  | **287** | 4 | 283 |
| 2.1 | ОФП |  207 | 2  | 205 |
| 2.2 | СФП |  80 | 2 | 78 |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** |  **-** | - |  - |
| **5** | **Теоретическая подготовка**  | **8** |  8 | - |
| **6** | **Зачетные требования**  | **6** | - |  6 |
|  **ВСЕГО:** | **414** | **16** |  **398** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения рукопашного боя**

**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**  | **113** | 4 | 109 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 57 | 2 | 55 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 56  | 2 | 54 |
| **2** | **Физическая подготовка**  | **287** | 4 | 283 |
| 2.1 | ОФП |  207 | 2  | 205 |
| 2.2 | СФП |  80 | 2 | 78 |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** |  **-** | - |  - |
| **5** | **Теоретическая подготовка**  | **8** |  8 | - |
| **6** | **Зачетные требования**  | **6** | - |  6 |
|  **ВСЕГО:** | **414** | **16** |  **398** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения рукопашного боя**

**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**  | **120** | 4 | 116 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 60 | 2 | 58 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 60 | 2 | 58 |
| **2** | **Физическая подготовка**  | **318** | 4 | 314 |
| 2.1 | ОФП |  218 | 2  | 216 |
| 2.2 | СФП |  100 | 2 | 98 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **4** | 2 | 2 |
| **4** | **Теоретическая подготовка**  | **10** |  10 |  |
| **5** | **Зачетные требования**  | **8** |  |  8 |
|  **ВСЕГО:** | **460** | **20** |  **440** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

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

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения рукопашного боя**

**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**  | **155** | 4 | 151 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 78 | 2 | 76 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 77 | 2 | 75 |
| **2** | **Физическая подготовка**  | **369** | 4 | 365 |
| 2.1 | ОФП |  242 | 2  | 240 |
| 2.2 | СФП |  127 | 2 | 125 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **6** |  | 6 |
| **4** | **Теоретическая подготовка**  | **12** |  12 |  |
| **5** | **Зачетные требования**  | **10** |  |  10 |
|  **ВСЕГО:** | **552** | **20** |  **532** |

 Заместитель директора по УВР Г.В. Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения рукопашного боя**

**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**  | **188** | 8 | 180 |
| 1.1 | Техническая подготовка  |  94 | 4 | 90 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 94 | 4 | 90 |
| **2** | **Физическая подготовка**  | **422** | 8 | 414 |
| 2.1 | ОФП |  250 | 4  | 246 |
| 2.2 | СФП |  172 | 4 | 168 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **8** |  | 8 |
| **4** | **Теоретическая подготовка**  | **14** |  14 |  |
| **5** | **Зачетные требования**  | **12** |  |  12 |
|  **ВСЕГО:** |  **644** | **30** |  **614** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения рукопашного боя**

**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**  | **200** | 8 | 192 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 100 | 4 | 96 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 100 | 4 | 96 |
| **2** | **Физическая подготовка**  | **496** | 8 | 488 |
| 2.1 | ОФП |  258 | 4  | 254 |
| 2.2 | СФП |  238 | 4 | 234 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **10** |  | 10 |
| **4** | **Теоретическая подготовка**  | **16** |  16 |  |
| **5** | **Зачетные требования**  | **14** |  |  14 |
|  **ВСЕГО:** |  **736** | **32** |  **704** |

 Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения рукопашного боя**

**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**  | **256** | 8 | 248 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 128 | 4 | 124 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 128 | 4 | 124 |
| **2** | **Физическая подготовка**  | **526** | 8 | 518 |
| 2.1 | ОФП |  263 | 4  | 259 |
| 2.2 | СФП |  263 | 4 | 259 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **12** |  | 12 |
| **4** | **Теоретическая подготовка**  | **18** |  18 |  |
| **5** | **Зачетные требования**  | **16** |  |  16 |
|  **ВСЕГО:** |  **828** | **34** |  **794** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения рукопашного боя**

**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**  | **400** | 8 | 392 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 200 | 4 | 196 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 200 | 4 | 196 |
| **2** | **Физическая подготовка**  | **650** | 8 | 542 |
| 2.1 | ОФП |  325 | 4  | 321 |
| 2.2 | СФП |  325 | 4 | 321 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **14** |  | 14 |
| **4** | **Теоретическая подготовка**  | **22** |  22 |  |
| **5** | **Зачетные требования**  | **18** |  |  18 |
|  **ВСЕГО:** |  **1104** | **38** |  **966** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения рукопашного боя**

**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**  | **458** | 8 | 450 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 229 | 4 | 225 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 229 | 4 | 225 |
| **2** | **Физическая подготовка**  |  **770** | 8 | 762 |
| 2.1 | ОФП |  385 | 4  | 381 |
| 2.2 | СФП |  385 | 4 | 381 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **16** |  | 16 |
| **4** | **Теоретическая подготовка**  | **24** |  24 |  |
| **5** | **Зачетные требования**  | **20** |  |  20 |
|  **ВСЕГО:** |  **1288** | **40** |  **1248** |

 Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУДОД ДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

 01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения рукопашного боя**

**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**  | **458** | 8 | 450 |
| 1.1 | Техническая подготовка  | 229 | 4 | 225 |
| 1.2 | Тактическая подготовка | 229 | 4 | 225 |
| **2** | **Физическая подготовка**  |  **770** | 8 | 762 |
| 2.1 | ОФП |  385 | 4  | 381 |
| 2.2 | СФП |  385 | 4 | 381 |
| **3** | **Инструкторская и судейская практика** | **16** |  | 16 |
| **4** | **Теоретическая подготовка**  | **24** |  24 |  |
| **5** | **Зачетные требования**  | **20** |  |  20 |
|  **ВСЕГО:** |  **1288** | **40** |  **1248** |

 Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур