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 | 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