**Учебный план-график**

**распределения учебных часов на 2020 - 2021 учебный год группа БУ-5**

**вид спорта Рукопашный бой**

 **Утверждаю: Согласованно:**

 **Директор ДЮСШ «Барс» Инструктор-методист**

 **Гайдай С.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коновалова О.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Август |
| **I. Теоретические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов:** | **30** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |
| **II. Практические занятия** | **420** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Общая физическая подготовка (ОФП) | **167** | 16 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 |  |  |
| 2.Вид спорта | **71** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 |  |  |
| 3.Различные виды спорта и подвижные игры | **48** | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 |  |  |
| 4.Творческое мышление | **15** | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |
| 5.Специальные навыки | **63** | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 4 | 6 | 7 | 7 | 6 |  |  |
| 6.Спортивное и специальное оборудование | **15** | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |
| 7. Самостоятельная работа | **29** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |
| 8. Аттестация | **12** |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |
| **Итого часов:** | **450** | **43** | **49** | **43** | **45** | **46** | **42** | **44** | **47** | **45** | **46** |  |  |
| **Всего кол-во тренировок в году:** | **225** | **21** | **23** | **23** | **24** | **23** | **20** | **23** | **23** | **23** | **22** |  |  |

Инструктор-методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Коновалова