**Учебный план-график**

**распределения учебных часов на 2020 - 2021 учебный год группа СОГ-1**

**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:** | **7** | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 |  |  |  |
| **II. Практические занятия** | **173** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Общая физическая подготовка (ОФП) | **69** | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |
| 2.Специальная физическая подготовка (СФП) | **30** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |
| 3.Технико-тактическая подготовка (ТТП) | **63** | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |  |  |
| 4.Психологическая | **5** |  |  | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 |  |  |  |
| 5.Соревнования | **1** |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 6.Контрольно-переводные испытания | **3** | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,5 |  |  |
| 7. Медицинское исследование | **2** |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| **Итого часов:** | **180** | **17,5** | **18** | **19** | **19** | **16** | **18** | **19** | **17** | **19** | **17,5** |  |  |
| **Всего кол-во тренировок в году:** | **90** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |  |  |

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