**Учебный план-график**

**распределения учебных часов на 2020 - 2021 учебный год группа СОГ-3**

**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:** | **10** | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |
| **II. Практические занятия** | **260** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Общая физическая подготовка (ОФП) | **120** | 12 | 14 | 12 | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |
| 2.Специальная физическая подготовка (СФП) | **44** | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |  |  |
| 3.Технико-тактическая подготовка (ТТП) | **75** | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 |  |  |
| 4.Психологическая | **10** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| 5.Соревнования | **5** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 6.Контрольно-переводные испытания | **4** |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 7. Медицинское исследование | **2** |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| **Итого часов:** | **270** | **26** | **30** | **28** | **27** | **24** | **27** | **28** | **26** | **29** | **25** |  |  |
| **Всего кол-во тренировок в году:** | **135** | **13** | **14** | **14** | **14** | **13** | **14** | **14** | **13** | **13** | **13** |  |  |

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