

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по ОФП в единоборствах для 1 года обучения**

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября					декабрь					январь					февраль					март					апрель				май				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39				
Недели																																												
ТЕОРИЯ	15																																											
Физическая культура и спорт в России	2	1		1																																								
Строение и функций организма человека	2		1		1																																							
Гигиена, закаливание, режим питания	2					1		1																																				
Общая физическая подготовка	2						1		1																																			
Специальная физическая подготовка	2									1	1																																	
Основы методики обучения и тренировки спортсменов	2										1	1																																
Участие в соревнованиях	3											1	1	1																														
ПРАКТИКА	213																																											
ОФП	117	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
Легкая атлетика	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Подвижные игры, эстафеты	38		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
Спортивные игры	6	1										1				1	1	1																										
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	6												1			1									1											1	1	1						
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК по ОФП в единоборствах для 2 года обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября					декабрь					январь					февраль					март					апрель				май				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39				
Недели																																												
ТЕОРИЯ	15																																											
Физическая культура и спорт в России	2	1		1																																								
Строение и функций организма человека	2		1		1																																							
Гигиена, закаливание, режим питания	2					1		1																																				
Общая физическая подготовка	2						1		1																																			
Специальная физическая подготовка	2									1		1																																
Основы методики обучения и тренировки спортсменов	2										1		1																															
Участие в соревнованиях	3											1		1		1																												
ПРАКТИКА	213																																											
ОФП	121	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
Легкая атлетика	48	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
Подвижные игры, эстафеты	38		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
Спортивные игры	6	1											1			1		1		1	1	1	1																					
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	6												1			1									1											1	1	1						
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6					

