Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки по

ДООП «Основы боевого самбо» (Базовый уровень)

**Базовый уровень 11-13 лет.**

**Спортивно-оздоровительная группа 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование темы |  | Количество часов | формы |
|  |  |  |  |  |  | контроля |
|  |  |  | Всего | Теория | Прак |  |
|  |  |  |  |  | тика |  |
| 1. | Вводное занятие. |  | 1 | 1 | - |  |
| 2. | История развития боевого самбо в России. |  | 1 | 1 | - | опрос |
| 3. | Гигиена, режим дня, закаливание в |  | 2 | 1 | 1 | опрос |
|  | условиях Кольского Заполярья. |  |  |  |  |  |
| 4. | Профилактика спортивного травматизма. |  | 2 | 1 | 1 | опрос |
| 5. | Общая физическая подготовка. |  | 18 | 2 | 16 |  |
| 6. | Специальная физическая подготовка. |  | 12 | 2 | 10 |  |
| 7. | Техническая подготовка. |  | 16 | 2 | 14 |  |
| 8. | Подвижные игры. |  | 14 | 2 | 12 |  |
| 9. | Правила соревнований по боевому самбо. |  | 6 | 2 | 4 | опрос |
| 10. | Участие в соревнованиях |  | 4 | 2 | 2 |  |
| 11. | Заключительное занятие. |  | 2 | 1 | 1 | Итоговый зачёт |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего часов: |  | 78 | 17 | 61 |  |

**Базовый уровень 14-17 лет.**

**Спортивно-оздоровительная группа 2 год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование темы |  | Количество часов | формы |
|  |  |  |  |  |  | контроля |
|  |  |  | Всего | Теория | Прак |  |
|  |  |  |  |  | тика |  |
| 1. | Вводное занятие. |  | 1 | 1 | - |  |
| 2. | История развития боевого самбо в России. |  | 1 | 1 | - | опрос |
| 3. | Гигиена, режим дня, закаливание | в | 2 | 2 | - | опрос |
|  | условиях Кольского Заполярья. |  |  |  |  |  |
| 4. | Профилактика спортивного травматизма. |  | 4 | 4 | - | опрос |
| 5. | Общая физическая подготовка. |  | 34 | 4 | 30 |  |
| 6. | Специальная физическая подготовка. |  | 20 | 4 | 16 |  |
| 7. | Техническая подготовка. |  | 34 | 6 | 28 |  |
| 8. | Подвижные игры. |  | 11 | 2 | 9 |  |
| 9. | Правила соревнований по боевому самбо. |  | 4 | 2 | 2 | опрос |
| 10. | Участие в соревнованиях |  | 4 | 2 | 2 |  |
| 11. | Заключительное занятие. |  | 2 | 1 | 1 | Итоговый |
|  |  |  |  |  |  | зачет |
|  | Всего часов: |  | 117 | 29 | 88 |  |