



#### 1.4. Содержание программы

Таблица 1

#### Учебно-тематический план

| №<br>п/п     | Раздел, тема                                                                                                      | Всего      | Количество часов |            | Формы контроля                                                                       |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                   |            | Теория           | Практика   |                                                                                      |
| 1            | Вводное занятие. Инструктажи по ТБ                                                                                | 2          | 2                | -          | Опрос /Входной контроль                                                              |
| 2            | Выполнение нормативов ОФП                                                                                         | 2          | -                | 2          | Опрос, тестирование, выполнение контрольных нормативов по ОФП/Промежуточный контроль |
| 3            | Зарождение и развитие борьбы самбо.<br>Основы здорового образа жизни.<br>Терминология, применяемая в борьбе самбо | 16         | 6                | 10         | Опрос, тестирование, выполнение контрольных нормативов по ОФП/Промежуточный контроль |
| 4            | Психологическая подготовка                                                                                        | 4          | 2                | 2          | Опрос, тестирование, выполнение контрольных нормативов по ОФП/Промежуточный контроль |
| 5            | Общая физическая подготовка                                                                                       | 44         | -                | 44         | Опрос, тестирование, выполнение контрольных нормативов по ОФП/промежуточный контроль |
| 6            | Специальная физическая Подготовка                                                                                 | 48         | -                | 48         | Опрос, тестирование, выполнение контрольных нормативов по ОФП/Промежуточный контроль |
| 7            | Технико-тактическая подготовка                                                                                    | 26         | 10               | 16         | Опрос, тестирование, выполнение контрольных нормативов по ОФП/промежуточный контроль |
| 8            | Итоговое занятие                                                                                                  | 2          | -                | 2          | Зачет /Итоговый контроль                                                             |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                                                                   | <b>144</b> | <b>20</b>        | <b>124</b> |                                                                                      |