Приложение

к образовательной программе

МБУДО ДЮСШ № 8

на 2016/2017 учебный год

**Учебный план по предметным областям на 2016-2017 учебный год по самбо**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| №темы | **Теория и методика физической культуры и спорта** 5-10% от общего объема учебного плана | **Нп-1** | **Нп-2** | **ТГ-1** | **ТГ-2** | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ССМ-1** | **ССМ-2** |
|  | История развития самбо | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Основы философии и психологии спортивных единоборств |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
|  | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса |  | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
|  | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 |
|  | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Правила соревнований по самбо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
|  | Федеральные стандарты спортивной подготовки по самбо |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
|  | Общероссийские и международные антидопинговые правила |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
|  | Сведения о строении и функциях организма | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
|  | Гигиенические знания, умения, и навыки спортсмена | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
|  | Режим дня, закаливания организма, здоровый образ жизни | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
|  | Основы спортивного питания | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
|  | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Требования техники безопасности при спортивных занятиях самбо | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
|  | Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в т.ч. за превышение пределов необходимой обороны |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
|  | *Итого* | 16 5% | 21 5% | 26 5% | 29 5% | 31 5% | 36 5% | 52 5% | 52 5% |
|  | **2. Практика:** | **Нп-1**6 ч. в нед. | **Нп-2**8 ч. в нед. | **ТГ-1**10 ч. в нед. | **ТГ-2**11 ч. в нед. | **ТГ-3**12 ч. в нед. | **ТГ-4**14 ч. в нед. | **ССМ-1** 20 ч. в нед. | **ССМ-2** 20 ч. в нед. |
|  | - общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана | 6320% | 8320% | 13025 % | 14325% | 15625% | 14620% | 20820% | 20820% |
|  | - избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация  | 14045% | 18745% | 23445% | 25745% | 28145% | 32845% | 46845% | 46845% |
|  | - другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана | 3110% | 4210% | 265% | 295% | 315% | 365% | 525% | 525% |
|  | - технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана | 3110% | 4210% | 5210% | 5710% | 6310% | 10915% | 156 15% | 156 15% |
|  | **Учебное время** | **281** | **375** | **468** | **515** | **562** | **655** | **936** | **936** |
|  | Самостоятельная работа до 10 % от общего объема учебного плана | 31 | 41 | 52 | 57 | 62 | 73 | 104 | 104 |
|  | **Итого часов в год (52 недели)** | **312** | **416** | **520** | **572** | **624** | **728** | **1040** | **1040** |