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 | 63  20% | 83  20% | 130  25 % | 143  25% | 156  25% | 146  20% | 208  20% | 208  20% |
|  | - избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация | 140  45% | 187  45% | 234  45% | 257  45% | 281  45% | 328  45% | 468  45% | 468  45% |
|  | - другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана | 31  10% | 42  10% | 26  5% | 29  5% | 31  5% | 36  5% | 52  5% | 52  5% |
|  | - технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана | 31  10% | 42  10% | 52  10% | 57  10% | 63  10% | 109  15% | 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** |