

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ занятий	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1 модуль					
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	-	Опрос
2	История развития борьбы самбо	2	2	-	Контрольные нормативы
3-9	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	14	2	12	Контрольные и упражнения в спарринге
10	Беседа о морально- волевых качествах самбиста	2	2	-	Контрольные упражнения
11-16	Само-страховка и страховка соперника	12	2	10	Беседа с учащимися
17-27	Борьба лежа	22	2	20	Опрос учащихся, практические упражнения
28-30	Борьба стоя	6	1	5	Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов
2 модуль					
31-45	Борьба стоя	30	3	27	Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов
46-55	Болевые приемы	20	4	16	Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за

					поведением во время спаррингов
56-62	Приемы самозащиты	14	2	12	Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов
63-70	Спортивно-развивающие игры	16	4	12	Наблюдение
71	Показательные выступления	2	-	2	Наблюдение
72	Итоговое занятие	2	-	2	
ИТОГО		144	26	118	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ занятий	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
3 модуль					
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	-	Опрос
2-12	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	22	4	18	Контрольные нормативы
13-22	Самостраховка и страховка соперника	20	4	16	Контрольные и упражнения в спарринге
23-30	Борьба лежа	16	3	13	Контрольные упражнения
4 модуль					
31-33	Борьба лежа	6	1	5	Контрольные упражнения
34-43	Борьба стоя	20	4	16	Беседа с учащимися
44-51	Болевые приемы	16	4	12	Опрос учащихся, практические упражнения
52-62	Приемы самозащиты	22	4	18	Наблюдение.

					Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов
63-67	Спортивно-развивающие игры	10	-	10	Наблюдение
68-71	Показательные выступления	8	-	8	Наблюдение
72	Итоговое занятие	2	-	2	Итоги года
ИТОГО		144	26	118	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-го года обучения

№ занятий	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
5 модуль					
1	Вводные занятия. Правила техники безопасности	2	2	-	Опрос
2-5	Техника самостраховки и элементы акробатики	8	-	8	Контрольные нормативы
6-16	Технико-тактическая подготовка	22	2	20	Контрольные упражнения и в спарринге
17-30	Борьба в стойке	28	2	26	Контрольные упражнения
6 модуль					
31-33	Борьба в стойке	6	1	5	Контрольные упражнения
34-48	Борьба лежа	30	2	28	Беседа с учащимися
49	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо	2	2	-	Опрос учащихся, практические упражнения
50-54	Освобождение от удушений	10	-	10	Наблюдение. Выполнение специальных заданий.

					Наблюдение за поведением во время спаррингов
55-59	Защита от захватов и обхватов	10	-	10	Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов
60-62	Спортивно-развивающие игры	6	-	6	Наблюдение. Выполнение специальных заданий.
63-71	Проведение и участие в соревнованиях по самбо	18	-	18	Наблюдение
72	Итоговое занятие	2	-	2	Результаты года, участие в соревнованиях
ИТОГО		144	10	134	