ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 26ADAA3CADCD154164284BE8B6E56076
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 06.07.2022 до 29.09.2023

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос.
2	История развития борьбы самбо.	2	2	-	Опрос.
3	Простейшие акробатические элементы.	6	2	4	Контрольно-тренировочное занятие.
4	Техника самостраховки.	12	4	8	Контрольно-тренировочное занятие.
5	Правила борьбы.	8	8	-	Опрос.
6	Техника борьбы в стойке.	22	4	18	Контрольно-тренировочное занятие.
7	Техника борьбы лежа.	20	4	16	Контрольно-тренировочное занятие.
8	Общая физическая подготовка.	20	2	18	Контрольно-тренировочное занятие.
9	Специальная физическая подготовка.	16	-	16	Контрольно-тренировочное занятие.
10	Подвижные спортивные игры, эстафеты.	18	-	18	Опрос.
11	Итоговое занятие.	2	-	2	Внутреннее соревнование.
	Итого	**128**	**28**	**100**	