

выписка из ДООП «Силовая подготовка»  
п. 1.7. Содержание программы: учебный  
план программы, учебные планы  
дисциплин, содержание учебных планов  
дисциплин

*Учебный план*

**1 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	
2	Общая физическая подготовка	12		12
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	9		9
4	Игровая подготовка	8		8
	Всего:	33	4	29

**2 год обучения**

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	
2	Общая физическая подготовка	15		15
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	9		9
4	Игровая подготовка	5		5
5	Итоговое занятие	1		1
	Всего:	34	4	30

**3 год обучения**

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	2	2	
2	Общая физическая подготовка	15		15
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	9		9
4	Игровая подготовка	7		7

5	Итоговое занятие	1		1
	Всего:	34	2	32

#### 4 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	
2	Общая физическая подготовка	18		18
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	9		9
4	Игровая подготовка	2		2
5	Итоговое занятие	1		1
	Всего:	34	4	30

#### 5 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	2	2	
2	Общая физическая подготовка	13		13
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	14	1	13
4	Игровая подготовка	4		4
5	Итоговое занятие	1		1
	Всего:	34	3	31

#### 6 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	1	1	
2	Общая физическая подготовка	13		13
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	14		14
4	Игровая подготовка	5		5
5	Итоговое занятие	1		1
	Всего:	34	1	33

#### 7 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	1	1	
2	Общая физическая подготовка	15		15
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	10		10
4	Игровая подготовка	7		7
5	Итоговое занятие	1		1
	Всего:	34	1	33

### 8 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	3	3	
2	Общая физическая подготовка	13		13
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	12		12
4	Игровая подготовка	5		5
5	Итоговое занятие	1		1
	Всего:	34	3	31

### 9 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	из них:	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	
2	Общая физическая подготовка	10		10
3	Специальная физическая подготовка (Самбо)	11		11
4	Игровая подготовка	8		8
5	Итоговое занятие	1		1
	Всего:	34	4	30