**Учебный план по виду спорта: рукопашный бой (8-13 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела\темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации\****контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **4** | **4** | - | Наблюдение, зачет |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | **62** | **2** | **60** | Наблюдение, зачет |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | **33** | **3** | **30** | Наблюдение, зачет |
| 4 | **Технико-тактическая подготовка** | **35** | **5** | **30** | Наблюдение, зачет |
| 5 | **Контрольно-переводные испытания, аттестация** | **3** |  | **3** | Наблюдение, зачет |
| 6 | **Участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** | Наблюдение, зачет |
| 7 | **Медицинское обследование** | **1** | - | **1** | Справка |
| 8 | **Воспитательная работа** | В процессе занятий |  | Наблюдение |
|  | **ИТОГО:** | **144 ч.** | **14 ч.** | **130 ч.** |  |