**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор АНО «ЦМИ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Х. Тамбиев**

**«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**программы повышения квалификации**

**«Самбо в школу»**

**Цель:** Совершенствование умении и навыков самообороны педагогических работников

**Категория слушателей:** Учителя организации среднего общего образования

**Форма обучения:** заочная (с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование модулей** | **Всего часов** | **Лекции** | **Практика/**  **семинар** | **Форма контроля** |
| 1. | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо в школе | 15 | 13 | 2 | тестирование |
| 2 | Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о строении организма. | 8 | 6 | 2 | тестирование |
| 3 | Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо. | 10 | 6 | 4 | тестирование |
| 4 | Система упражнений Самбо. Термины Самбо. Психологическая подготовка | 8 | 6 | 2 | тестирование |
| 5 | Общая физическая подготовка | 9 | 6 | 3 | тестирование |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 10 | 7 | 3 | тестирование |
| 7 | Технико-тактическая подготовка. | 12 | 8 | 4 | тестирование |
| **8** | **Итоговое аттестация** |  |  |  |  |
| **Итого** | | **72** | **52** | **20** |  |