

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа им. М.К. Овсянникова села Исаклы
муниципального района Исаклинский структурное подразделение «Калейдоскоп»

«Принята»
на заседании
педагогического совета
от «24» июня 2025 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ им.
М.К.Овсянникова с. Исаклы
_____ Нестерова Е.Н.

Протокол № 12 от 24.06.2025 г.

«24» июня 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Вольная борьба»

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Жиряков Вячеслав Евгеньевич -
педагог дополнительного образования

с. Исаклы, 2025 г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» предназначена для учащихся 12-17 лет, проявляющих интерес к силовым видам спорта и единоборствам. В результате обучения дети овладеют основами и разнообразными приёмами вольной борьбы.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение определённых в **Стратегии развития воспитания** в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. №996-р задач, направленных на формирование гармоничной личности, культуры здоровья у обучающихся, формирования у них ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Программа **актуальна**, так как соответствует одному из приоритетных направлений социально-экономического и территориального развития Самарской области. В **Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года**, утвержденной постановлением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441, в разделе 3.2.6. указано развитие спортивной инфраструктуры и повышение доступности в области физической культуры и спорта. В соответствии с этим на территории муниципалитета проводится развитие спортивной инфраструктуры, укрепляется материально-техническая база, что обеспечивает занятость большего количества обучающихся вольной борьбой.

Программа разработана в соответствии со следующими *нормативными документами*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования, учащихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо министерства просвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Методические рекомендации по проектированию разноуровневых дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ РМЦ. – Самара, ГБОУ ДО СО СДДЮТ, 2021;
- Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 №МР-81/02вн);
- Письмо МОиН РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей.

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является **модульной**.

В программе используется **конвергентный подход**. Прослеживается связь с такими дисциплинами, как биология, психология.

Данная программа при необходимости может быть реализована при помощи **современных дистанционных технологий**. Освоение предмета осуществляется по двум направлениям:

- 1) Видеопросмотр материала на заданную тему со ссылкой на интернет источник, с дальнейшим обсуждением темы и тестированием;
- 2) Видеозанятия в режиме «Онлайн» с использованием современных образовательных платформ.

При организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы: Сферум, позволяющие создание закрытых или публичных сообществ и чатов для группы или направления деятельности. Дистанционное обучение предполагает наличие у обучающихся персональных компьютеров или мобильных телефонов с выходом в сеть Интернет. Перед началом занятий в дистанционном формате обучающиеся устанавливают на свои компьютеры или телефоны специальное бесплатное программное обеспечение.

Программа может реализовываться при **сетевом взаимодействии** с другими учреждениями, обеспечивающими возможность освоения учащимися программы с использованием ресурсов школ, на базах которых осуществляется образовательная деятельность согласно договору между общеобразовательными учреждениями.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что в данной программе применяются **дифференцированный и личностно** –

ориентированный подход к обучению. Это позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

Программа предоставляет учащемуся возможность овладеть основными приёмами и навыками вольной борьбы, возможность укрепить своё здоровье, проявить себя в соревнованиях. Данная программа создаёт условия для развития у обучающихся спортивных навыков, командного духа, стремления к успеху, укреплению физического состояния ребёнка. В результате этих занятий учащиеся достигают значительных успехов в своём развитии, что доказывает **целесообразность программы**.

Цель программы: формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности учащегося посредством занятий вольной борьбой.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Возраст учащихся:

Программа предназначена для **детей 12-17 лет**. В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности, дети способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства. В этом возрасте школьники обладают огромным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на

занятиях вольной борьбой. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

В объединение принимаются все желающие в возрасте 12-17 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Комплектование групп осуществляется педагогом в соответствии с возрастом и индивидуальными способностями.

Группы смешанные как по половому, так и по возрастному признаку. Возраст детей в группе: 12-13 лет; 14-15 лет; 16-17 лет. Наполняемость в группах 10-15 человек (количество человек в группе определяется правилами и нормами СанПин). Каждый поступающий предоставляет справку о состоянии здоровья.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Срок реализации программы **1 год**. Наполняемость в группах разная от 7 -15 человек.

Режим занятий:

Количество часов – 3, 5 часа в неделю. Режим занятий – 3 раза в неделю.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Организация образовательного процесса осуществляется в течение учебного года в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 36 недель.

Ежегодная продолжительность обучения - 126 часов.

Форма и режим занятий

Основной *формой* организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные;
- физкультурные;
- рекреационные.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом вольной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

При организации образовательного процесса применяются современные **информационные технологии**. Занятия вольной борьбой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Основные средства тренировочных воздействий

1. Общая физическая подготовка (в виде комплексов развития физических качеств).
2. Обще-развивающие упражнения (с целью подготовки детей к овладению специальных навыков).
3. Подвижные и спортивные игры (развивают быстроту мышления, координацию движений, реакцию, позитивное настроение, адаптацию к новым условиям).
3. Специальная физическая подготовка.
4. Тактико-техническая подготовка (овладение техникой и тактикой игры в настольный теннис).

Тренировочный процесс имеет возрастную индивидуальную направленность: ростовые показатели, силу, быстроту, гибкость, координационную способность.

С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Тренировка в спортивной секции обычно длится 45 минут.

В начальной части тренировки (10-15 минут), делается разминка, с помощью которой разрабатываются суставы, повышается тонус мышц, полностью подготавливается организм к дальнейшим физическим нагрузкам.

Основная часть тренировки проводится с большой физической нагрузкой (25 - 30 минут). Заканчивается тренировка упражнениями на релаксацию и играми малой подвижности.

Теоретическая и психологическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса.

Весь учебно-тренировочный процесс осуществляется по следующим направлениям:

1. Вводное занятие (введение в учебный процесс, планирование, перспектива).
2. Общая физическая подготовка (развитие физических способностей).
3. Специальная физическая подготовка (теория, правила ЗОЖ).
4. Инструкторская практика (повышение уровня тактико-технического мастерства).

Педагогический мониторинг (медицинский осмотр, наблюдение, диагностика, тесты, беседы).

Учебно-воспитательная деятельность объединения

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе, последовательности; систематичности; индивидуального и дифференцированного подхода. Исходя из этого, необходимо подбирать методы, средства и формы воспитательной работы. Педагог должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает педагогу благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности юных спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям.

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение. Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность, мер и приемов. Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение педагога, практические дела и поступки юных спортсменов, состояние спортивной дисциплины, опросы.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

В коллективе юный спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск спортивных листов, проведение походов, тематических вечеров и встреч, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Для создания целостной системы воспитания и обучения в работе объединения особое место отводится работе с родителями по выявлению воспитательных возможностей семьи, приобщению родителей к участию в совместной деятельности, в играх с детьми. В течение учебного года педагогом проводятся:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы, консультации, анкетирования.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

Основными *задачами* психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств юного спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта юного спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (объективные, субъективные). Основными средствами преодоления трудностей являются волевые действия. Волевым действием есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями.

Ожидаемы результаты:

Обучающие:

Воспитанники должны **знать:**

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

Уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой.

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают

	отличное знание теоретического и практического материала.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического и практического материала.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Формы контроля и подведения итогов

Для контроля и подведения итогов в программе используются такие формы, как практическое задание, показательное выступление, соревнования, зачёт. Документальная форма подведения итогов реализации программы отражает достижения каждого обучающегося, это портфолио объединения и каждого обучающегося.

Учебный план программы «Вольная борьба»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Теоретические и практические занятия»	12	3	9
2	«Специальная физическая подготовка»	44	12	32
3	Техника и тактика	70	10	60
	Итого:	126	24	102

Учебно-тематический план модуля №1

Цель модуля №1:

Познакомить воспитанников с видом борьбы – вольная борьба

Задачи:

1. Сформировать первоначальные знания и умения по технике и тактике вольной борьбы.
2. Сформировать умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом, учитывать разные мнения и интересы, интерес к занятиям вольной борьбой.
3. Сформировать понимание здорового образа жизни, основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой, основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

Ожидаемые результаты:

1. Владение обучающимися основными умениями по технике и тактике;
2. Умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом, учитывать разные мнения и интересы, интерес к занятиям вольной борьбой;
3. Сформированная мотивация к занятиям вольной борьбой и понимание ценности здорового образа жизни.

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	-	Вводная диагностика.
2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	0,5	0,5	-	Опрос
3.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	0,5	0,5	-	Опрос
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	0,5	0,5	-	Опрос
5.	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	0,5	0,5	-	Опрос
6.	Правила соревнований по спортивной борьбе	0,5	0,5	-	Тест
7.	ОФП, Бег на разные дистанции	2	-	2	Практическое задание.
8.	Акробатика	4	-	4	Практическое задание.

9.	Упражнения на наращивание мышечной массы	1,5	-	1,5	Практическое задание.
10.	Общеукрепляющие упражнения	1,5	-	1,5	Практическое задание.
Итого:		12	3	9	

Содержание модуля №1

Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны.

Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам миниборьба.

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Практические занятия

Тема 1.7. ОФП, Бег на разные дистанции

Теория: Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы.

Практика: Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

Тема 1.8. Акробатика

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Тема 1.9. Укрепление на наращивание мышечной массы

Теория: Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема 1.10. Общеукрепляющие упражнения

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Учебно-тематический план модуля №2

Цель:

Укрепить физически воспитанников к занятиям вольной борьбой.

Задачи:

1. Сформировать коммуникативные навыки.
2. Развивать силу, ловкость, выносливость, быстроту реакции, координацию.

Ожидаемые результаты:

1. Сформированы и свободно применяются коммуникативные навыки;
2. Сформирована и демонстрируется выносливость, быстрота реакции, координация и другие навыки, необходимые для занятий.

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Упражнения на выносливость	11	3	8	Практическое задание
2.	Укрепление мышц ног и спины	11	3	8	Практическое задание
3.	Группировка при падении	11	3	8	Практическое задание
4.	2.4. Упражнения на координацию	11	3	8	Практическое задание
	Итого:	44	12	32	

Содержание модуля №2

Тема 2.1 Упражнения на выносливость

Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Тема 2.2. Укрепление мышц ног и спины

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

Тема 2.3. Группировка при падении

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

Тема 2.4. Упражнения на координацию

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

Учебно-тематический план модуля №3

Цель: - познакомить воспитанников с техникой и тактикой ведения боя.

Задачи:

1. Способствовать физическому и психическому развитию воспитанников.
2. Развивать доброжелательное отношение к сопернику.
3. Приобщать воспитанников к здоровому образу жизни

Ожидаемые результаты:

1. Развита физическая и психическая устойчивость воспитанников;
2. Доброжелательное отношение к сопернику;
3. Ведение здорового образа жизни воспитанниками и осознанное отношение к здоровью.

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основные стойки	4	1	3	Практическое задание
2.	Прием в стойке	4	1	3	Практическое задание
3.	Приемы в партере	4	1	3	Практическое задание
4.	Броски через бедро	4	1	3	Практическое задание
5.	Броски «мельница»	4	1	3	Практическое задание
6.	Тактика движения во время борьбы	4	1	3	Практическое задание, зачёт
7.	Обманные маневры	4	1	3	Практическое задание, спаринг
8.	Тактика выхода из захвата	4	1	3	Практическое задание, спаринг
9.	Игровая деятельность. Футбол	3	-	3	Практическое задание

10.	Баскетбол	3	-	3	Практическое задание
11.	Эстафеты	3	-	3	Соревнования
12.	Подготовка к соревнованиям. Совершенствование техники борьбы	6	1	5	Практическое задание
13.	Отработка приемов	6	1	5	Практическое задание
14.	Тренировочные схватки	6	-	6	Практическое задание
15.	Участие в соревнованиях	11	-	11	Соревнования
	Всего	70	10	60	

Содержание программы модуля №3

Тема Основные стойки

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Тема Приемы в стойке

Теория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Тема Приемы в партере

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

Тема Броски через бедро

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

Тема Броски «мельница»

Теория: Поэтапный разбор броска «мельница».

Практика: Практическое освоение броска «мельница».

Тема Тактика движения во время борьбы

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Тема Обманные маневры

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных манёвров.

Тема Тактика выхода из захвата

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

Раздел Игровая деятельность

Тема Футбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Тема Баскетбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов и борцов.

Классификация и терминология технических приемов. Основные правила игры.

Практика: Обучение броска с места, в движении из под кольца. Выполнение броска двумя руками от груди, одной от плеча. Броски со средней, дальней дистанции. Обучение следить за действиями соперника, предугадывать его перемещения.

Тема

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Раздел: Подготовка к соревнованиям

Тема: Совершенствование техники борьбы

Теория: Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

Тема: Отработка приемов

Теория: Индивидуальный разбор ошибок.

Практика: Отработка всех изученных приемов («мельница», бросок через бедро и др.)

Тема Тренировочные схватки

Практика: Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

Раздел Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Ресурсное обеспечение программы *Информационно-методическое обеспечение*

- видеозаписи тренировок и соревнований;
- дидактические пособия.

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка, стадион).

Также направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом вольной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на различных годах обучения принципиальных различий не имеют, но с каждым годом происходит постепенное повышение тренировочных, развития специфических качеств, необходимых в борьбе, формирование устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Формы занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в начале практического урока). При проведении данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться *по цели* (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случае проверки качества работы педагогов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития, определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме юных спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике борьбы на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся. Занятия в группах начальной подготовки и

учебно-тренировочных группах проводятся групповым методом, в группах спортивного совершенствования индивидуальным и индивидуально-групповым методом.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Необходимо отметить, что к соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базе общеобразовательной школы в спортивном зале. Имеются:

- маты;
- манекены;
- акробатические маты.

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
6. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
7. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .

13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

2. **Список литературы для воспитанников**

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
3. Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.
4. Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.
5. Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
6. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.
7. Н.М.Галковского Вольная борьба. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
8. Попов А. Вольная борьба.- М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
9. Самургашев Р.В. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2004.
10. Шулика Ю.А. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.

Календарный учебный график программы
«Вольная борьба»

№ п\п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		15.10 – 15.50	1	Вводное занятие. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	Беседа.	Каб. 131.	Опрос.
2		16.00 – 16.40	1	Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	Беседа.	Каб. 131.	Опрос.
3		15.10 – 15.50	1	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца. Правила соревнований по спортивной борьбе.	Беседа.	Каб. 131.	Опрос. Тест.
4		16.00 – 16.40	1	ОФП, Бег на разные дистанции.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
5		15.10 – 15.50	1	ОФП, Бег на разные дистанции.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
6		16.00 – 16.40	1	Акробатика.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
7		16.50 – 17.30	1	Акробатика.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
8		15.10 – 15.50	1	Акробатика.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
9		16.00 – 16.40	1	Акробатика.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
10		15.10 – 15.50	1	Упражнения на наращивание мышечной массы.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.

11		16.00 – 16.40	1	Упражнения на наращивание мышечной массы. Общеукрепляющие упражнения.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
12		15.10 – 15.50	1	Общеукрепляющие упражнения.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
13		16.00 – 16.40	1	Упражнения на выносливость.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
14		16.50 – 17.30	1	Упражнения на выносливость.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
15		15.10 – 15.50	1	Упражнения на выносливость.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
16		16.00 – 16.40	1	Упражнения на выносливость.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
17		15.10 – 15.50	1	Упражнения на выносливость.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
18		16.00 – 16.40	1	Упражнения на выносливость.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
19		15.10 – 15.50	1	Упражнения на выносливость.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
20		16.00 – 16.40	1	Упражнения на выносливость.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
21		16.50 – 17.30	1	Упражнения на выносливость.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
22		15.10 – 15.50	1	Упражнения на выносливость.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
23		16.00 – 16.40	1	Упражнения на выносливость.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
24		15.10 – 15.50	1	Укрепление мышц ног и спины.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
25		16.00 – 16.40	1	Укрепление мышц ног и	Практическое	Каб. 131.	Практическое

				спины.	занятие.		задание.
26		15.10 – 15.50	1	Укрепление мышц ног и спины.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
27		16.00 – 16.40	1	Укрепление мышц ног и спины.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
28		16.50 – 17.30	1	Укрепление мышц ног и спины.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
29		15.10 – 15.50	1	Укрепление мышц ног и спины.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
30		16.00 – 16.40	1	Укрепление мышц ног и спины.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
31		15.10 – 15.50	1	Укрепление мышц ног и спины.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
32		16.00 – 16.40	1	Укрепление мышц ног и спины.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
33		15.10 – 15.50	1	Укрепление мышц ног и спины.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
34		16.00 – 16.40	1	Укрепление мышц ног и спины.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
35		16.50 – 17.30	1	Группировка при падении.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
36		15.10 – 15.50	1	Группировка при падении.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
37		16.00 – 16.40	1	Группировка при падении.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
38		15.10 – 15.50	1	Группировка при падении.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
39		16.00 – 16.40	1	Группировка при падении.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
40		15.10 – 15.50	1	Группировка при падении.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
41		16.00 – 16.40	1	Группировка при падении.	Практическое	Каб. 131.	Практическое

					занятие.		задание.
42		16.50 – 17.30	1	Группировка при падении.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
43		15.10 – 15.50	1	Группировка при падении.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
44		16.00 – 16.40	1	Группировка при падении.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
45		15.10 – 15.50	1	Группировка при падении.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
46		16.00 – 16.40	1	Упражнения на координацию.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
47		15.10 – 15.50	1	Упражнения на координацию.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
48		16.00 – 16.40	1	Упражнения на координацию.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
49		16.50 – 17.30	1	Упражнения на координацию.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
50		15.10 – 15.50	1	Упражнения на координацию.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
51		16.00 – 16.40	1	Упражнения на координацию.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
52		15.10 – 15.50	1	Упражнения на координацию.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
53		16.00 – 16.40	1	Упражнения на координацию.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
54		15.10 – 15.50	1	Упражнения на координацию.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
55		16.00 – 16.40	1	Упражнения на координацию.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
56		16.50 – 17.30	1	Упражнения на координацию.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
57		15.10 – 15.50	1	Основные стойки.	Практическое	Каб. 131.	Практическое

					занятие.		задание.
58		16.00 – 16.40	1	Основные стойки.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
59		15.10 – 15.50	1	Основные стойки.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
60		16.00 – 16.40	1	Основные стойки.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
61		15.10 – 15.50	1	Прием в стойке.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
62		16.00 – 16.40	1	Прием в стойке.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
63		16.50 – 17.30	1	Прием в стойке.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
64		15.10 – 15.50	1	Прием в стойке.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
65		16.00 – 16.40	1	Приемы в партере.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
66		15.10 – 15.50	1	Приемы в партере.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
67		16.00 – 16.40	1	Приемы в партере.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
68		15.10 – 15.50	1	Приемы в партере.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
69		16.00 – 16.40	1	Броски через бедро.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
70		16.50 – 17.30	1	Броски через бедро.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
71		15.10 – 15.50	1	Броски через бедро.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
72		16.00 – 16.40	1	Броски через бедро.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
73		15.10 – 15.50	1	Броски «мельница».	Практическое	Каб. 131.	Практическое

					занятие.		задание.
74		16.00 – 16.40	1	Броски «мельница».	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
75		15.10 – 15.50	1	Броски «мельница».	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
76		16.00 – 16.40	1	Броски «мельница».	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
77		16.50 – 17.30	1	Тактика движения во время борьбы.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
78		15.10 – 15.50	1	Тактика движения во время борьбы.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
79		16.00 – 16.40	1	Тактика движения во время борьбы.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
80		15.10 – 15.50	1	Тактика движения во время борьбы.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
81		16.00 – 16.40	1	Обманные маневры.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
82		15.10 – 15.50	1	Обманные маневры.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
83		16.00 – 16.40	1	Обманные маневры.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
84		16.50 – 17.30	1	Обманные маневры.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
85		15.10 – 15.50	1	Тактика выхода из захвата.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
86		16.00 – 16.40	1	Тактика выхода из захвата.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
87		15.10 – 15.50	1	Тактика выхода из захвата.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
88		16.00 – 16.40	1	Тактика выхода из захвата.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
89		15.10 – 15.50	1	Игровая деятельность. Футбол.	Практическое	Каб. 131.	Практическое

					занятие.		задание.
90		16.00 – 16.40	1	Игровая деятельность. Футбол.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
91		16.50 – 17.30	1	Игровая деятельность. Футбол.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
92		15.10 – 15.50	1	Баскетбол.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
93		16.00 – 16.40	1	Баскетбол.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
94		15.10 – 15.50	1	Баскетбол.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
95		16.00 – 16.40	1	Эстафеты.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
96		15.10 – 15.50	1	Эстафеты.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
97		16.00 – 16.40	1	Эстафеты.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
98		16.50 – 17.30	1	Подготовка к соревнованиям. Совершенствование техники борьбы.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
99		15.10 – 15.50	1	Подготовка к соревнованиям. Совершенствование техники борьбы.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
100		16.00 – 16.40	1	Подготовка к соревнованиям. Совершенствование техники борьбы.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
101		15.10 – 15.50	1	Подготовка к соревнованиям. Совершенствование техники борьбы.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
102		16.00 – 16.40	1	Подготовка к соревнованиям. Совершенствование техники борьбы.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.

103		15.10 – 15.50	1	Подготовка к соревнованиям. Совершенствование техники борьбы.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
104		16.00 – 16.40	1	Отработка приемов.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
105		16.50 – 17.30	1	Отработка приемов.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
106		15.10 – 15.50	1	Отработка приемов.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
107		16.00 – 16.40	1	Отработка приемов.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
108		15.10 – 15.50	1	Отработка приемов.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
109		16.00 – 16.40	1	Отработка приемов.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
110		15.10 – 15.50	1	Тренировочные схватки.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
111		16.00 – 16.40	1	Тренировочные схватки.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
112		16.50 – 17.30	1	Тренировочные схватки.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
113		15.10 – 15.50	1	Тренировочные схватки.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
114		16.00 – 16.40	1	Тренировочные схватки.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
115		15.10 – 15.50	1	Тренировочные схватки.	Практическое занятие.	Каб. 131.	Практическое задание.
116		16.00 – 16.40	1	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие.	По согласованию.	Практическое задание.
117		15.10 – 15.50	1	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие.	По согласованию.	Практическое задание.
118		16.00 – 16.40	1	Участие в соревнованиях.	Практическое	По	Практическое

					занятие.	согласованию.	задание.
119		16.50 – 17.30	1	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие.	По согласованию.	Практическое задание.
120		15.10 – 15.50	1	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие.	По согласованию.	Практическое задание.
121		16.00 – 16.40	1	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие.	По согласованию.	Практическое задание.
122		15.10 – 15.50	1	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие.	По согласованию.	Практическое задание.
123		16.00 – 16.40	1	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие.	По согласованию.	Практическое задание.
124		15.10 – 15.50	1	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие.	По согласованию.	Практическое задание.
125		16.00 – 16.40	1	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие.	По согласованию.	Практическое задание.
126		16.50 – 17.30	1	Участие в соревнованиях.	Практическое занятие.	По согласованию.	Практическое задание.