

Директор МКУ ДО «ДЮСШ ЗМР»

Л.А.Анурова
сентябрь 2019 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Вид спорта: **вольная борьба**

УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ

СОДЕРЖАНИЕ	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Состояние и развитие бокса в России.				1	1	1	1	1
3. Правила поведения в спортивном зале.	1	1	1					
4. Меры предупреждения спортивного травматизма.	1	1	1	1	1	1	1	1
5. Гигиена и закаливание	1	1	1	1	1	1	1	1
6. Врачебный контроль				1	1	2	2	2
7. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на функциональную деятельность основных органов человека				1	1	1	1	1
8. Методика обучения и тренировки борцов.						1	1	1
9. Общая, специальная, физическая и специально-двигательная подготовка						1	1	1
10. Психологическая подготовка						1	1	1
11. Сведения о технике подготовки борцов.		1	1	1	1	1	1	1
12. Планирование тренировки.						2	2	2
13. Правила организации и проведения соревнований		1	1	1	1	1	1	1
14. Оборудование и инвентарь		1	1	1	1	1	1	1
15. Терминология		1	1	1	1	1	1	1
ИТОГО ПО ТЕОРИИ:	4	8	8	10	10	16	16	16

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Общая физическая подготовка	70	70	70	80	80	80	90	100
2. Специальная физическая подготовка и двигательная подготовка	50	50	50	80	100	130	140	160
3. Техническая подготовка:								
А/ Приемы в партере	90	172	172	232	220	270	350	350
Б/ Стойки	86	150	150	200	296	300	3100	384
4. Инструкторская и судейская практика	4	10	10	12	12	20	20	20
5. Контрольные испытания	8	8	8	10	10	10	10	10
6. Участие в соревнованиях								
ИТОГО ЧАСОВ:	308	460	460	614	718	816	920	1024
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	468	468	624	728	832	936	1040

Заместитель директора по УВР:

Н.В.Гололобов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Анурова Людмила Алексеевна

Действителен с 17.06.2021 по 17.06.2022