

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
МАЛЕЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От 30 августа 2022г.

Утверждаю
Директор МОУ-МАЛЕЕВСКАЯ СОШ
Приказ № 113-1 от 30.08.2022
 Т.А. Журавлева



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная борьба»
(Стартовый)**

возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Шмыкова Ирина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

г.о.Клин, 2022г.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивного объединения «Греко-римская борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность:

- по функциональному предназначению – укрепление здоровья школьников;
- по форме организации – кружковой;
- по времени реализации – 1 год.

Программа кружка «Греко-римская борьба» рассчитана на 1 год обучения, 3 часа в неделю (с учётом перерыва занятие длится 45 минут). Занятия проходят по средам и пятницам. Общее количество часов – 204 часа в год. Наполняемость группы – не менее 10 человек.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивного объединения «Греко-римская борьба» разработана с учётом следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 №196)»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).
4. Методические рекомендации по разработке общеразвивающих программ в Московской области.

Актуальность программы

Проблема ведения здорового образа жизни стоит как никогда остро, составляя одну из главных проблем современного российского государства. Об этом наглядно говорят и цифры. По данным Роспотребнадзора на сегодняшний день более 70% населения имеют те или иные отклонения в здоровье.

Здоровье – одна из важнейших человеческих ценностей. Хорошее здоровье является предпосылкой к творческой активности и наиболее полному самовыражению личности.

Понятие «здоровье», в самых общих чертах, это психическое, физическое и социальное благополучие. Здоровье нового подрастающего поколения - особая боль и забота нашего общества.

Социологические опросы свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей постоянно находится в центре внимания общественности. В последние годы эта проблема вызывает тревогу и является «точкой напряженности» в общественном

мнении. А игра в волейбол – одна из широко распространенных игр, пользующихся успехом у людей всех возрастов. Эта игра является универсальной.

Новизна программы

Оказать помощь обучающимся в формировании устойчивого интереса к спортивным занятиям, а также способствовать всестороннему развитию личности. Дети приобретают полезные физические качества в результате занятий. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей в новых условиях жизни и деятельности.

Цель программы

Дополнительного образования физкультурно-спортивного объединения «Спортивная борьба» является повышение качества преподавания физической культуры за счет использования элементов спортивной борьбы для расширения жизненно важных навыков, в том числе и самозащиты.

В рамках реализации этой цели программа занятий с элементами спортивной борьбы для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих **задач**:

Задачи программы

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию молодого поколения.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Формирование первоначальных умений саморегуляции эмоциональных и двигательных проявлений.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые элементы спортивной борьбы используются для формирования физической культуры учащихся 1-9-х классов общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление о спортивной борьбе, об основных навыках взаимодействия с партнером в стойке и партере при передвижениях, захватах, управлении равновесием.

Общая характеристика программы

При разработке настоящей программы дополнительного образования объединения « Спортивная борьба» учитывались принципы:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Содержание и материал настоящей программы дифференцируется по уровням сложности, предусматривая задания разного уровня по каждому разделу программы. В предлагаемой программе дополнительного образования органично сочетаются «стартовый» (минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы), «базовый» (реализация материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний) и «продвинутый» (организация материала, обеспечивающего доступ к сложным и специфическим знаниям и навыкам, и включение форм индивидуальных и групповых проектов обучающихся) уровни сложности.

При создании данной программы учитывались современные взгляды и систематизации элементов различных видов борьбы.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является урочная форма. Урок по физической культуре состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на решение основных задач занятия, и заключительной части. Включение упражнений и игры с элементами спортивной борьбы в различные части урока будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложнокоординационных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и уровня подготовки занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

– *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

– *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

– *фронтальная форма обучения* позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно

С учетом целей и задач в содержании программы дополнительного образования объединения «Спортивная борьба» гармонично сочетается реализация теории и практики. В начале каждой темы обучающиеся овладевают достаточным объёмом теоретических сведений. После освоения теоретической части следует этап закрепления полученных знаний, который реализуется посредством проведения практических занятий.

Успешное проведение занятий в рамках предлагаемой программы реализуется благодаря соблюдению основных дидактических принципов: систематичности, последовательности, наглядности и доступности, при этом учитываются возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы – оказать помощь обучающимся в формировании устойчивого интереса к занятиям, а также способствовать физическому воспитанию личности.

Учебно-исследовательский компонент

Особенностью данной программы является нацеленность на формирование основ обучающихся в области физкультуры. В программе предусмотрены не только теоретические, но и практические занятия, поэтому в ходе обучения школьники не только осваивают систематизированный комплекс теоретических знаний по экологии, но и имеют возможность практического применения полученных знаний. Спецификой предлагаемой программы является проведение всех работ с учетом регионального компонента.

Многие упражнения, школьники выполняют самостоятельно под руководством учителя: сосредоточение внимания на его педагогических воздействиях; восприятие и осознание учебных заданий; проектирование собственных действий; а также само- и взаимоконтроль за результатами практической работы, обсуждение результатов учебной деятельности с другими учащимися и учителем, внесение корректив в собственную учебно-познавательную деятельность.

Обучающимся предлагается широкий спектр работ по формированию практического опыта, которые способствуют развитию у школьников способности к саморазвитию, самосовершенствованию и формированию культуры личности, что особенно актуально на современном этапе развития образования и у всех

обучающихся по данной программе дополнительного образования объединения «Спортивная борьба».

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы

Программа дополнительного образования рассчитана на реализацию обучения в объединении «Спортивная борьба», сформированном из разновозрастных детей от 7 до 15 лет.

Возрастные особенности детей:

- потребность в энергетической разрядке;
- потребность в самовоспитании; активное подражание идеалу;
- отсутствие выносливости к эмоциональным нагрузкам;
- критичность; бескомпромиссность;
- адаптация к одобрениям и неудачам;
- резкие колебания характера и самооценки;
- потребность в популярности.

Сроки реализации образовательной программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (204 часа).

В связи с переходом на систему персонафицированного финансирования дополнительного образования детей обязательным условием составления программы является деление ее на 2 модуля. Срок реализации 1 модуля с 01.09 – 30.12 текущего календарного года (100 часов).

Срок реализации 2 модуля с 01.01 – 31.05 последующего календарного года (104 часа).

Форма занятий: коллективная.

Программа предполагает реализацию теоретических и практических занятий, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения программы обучающийся получит возможность

научиться:

Теоретические сведения: Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности. Сведения о строении функциях организма. Гигиена и самоконтроль. Правила игры. Места занятий и инвентарь.

научится:

Общая и специальная физическая подготовка: Общеразвивающие гимнастические упражнения, акробатические упражнения, бег, прыжки, метания, подвижные игры с элементами спортивной борьбы.

Основы тактики и техники борьбы: техника передвижений, стойки, передвижения, остановки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Контрольные соревнования: Организация и проведение соревнований, устранение ошибок соревнования.

Способы проверки результатов освоения программы:

Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Посещение соревнований по Спортивной борьбе.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится во время проведения соревнований, зачетов.

Кадровое обеспечение

Обучение по программе осуществляет педагог высшей квалификационной категории Шмыкова Ирина Юрьевна, имеет высшее образование, обладает профессиональными знаниями в предметной области, имеет практические тренерские навыки.

Таблица 1

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы аттестации/контроля
1	Теоретический	6	6		лекция
2	Элементы спортивной борьбы				
2.1.	Передвижения и приемы маневрирования	34		34	Контрольные броски
2.2.	Захваты и освобождение от них	36		36	Лекция
2.3.	Самостраховка и самоконтроль при падениях	32		32	Проведение приемов
2.4.	Выведение из равновесия	30		30	Проведение приемов
2.5.	Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту	16		16	Проведение приемов
2.6.	Игры на развитие психомоторики учащихся	22		22	
2.7.	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	28		28	Проведение приемов
	Итого:	204	6	198	

Содержание дополнительной образовательной программы

Раздел 1. Теория

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России

Содержание материала: Физическая культура — самое широкое, собирательное понятие. Она включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, науки, произведений искусства, связанных с физическим воспитанием, а также материальные (технические) ценности (спортивные сооружения, инвентарь и т.д.).

Формы занятий: теоретическое занятие – лекция

Тема 1.2. Техника безопасности

Содержание материала: предполагает, что ученики с ней будут ознакомлены еще до того, как приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время уроков и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Формы занятий: лекция

Тема 1.3. Сведения о строении и функциях организма

Содержание материала: Анатомия, физиология и гигиена человека составляют основу современной медицины, педагогики, психологии. Развитие этих наук помогает разрабатывать эффективные методы профилактики и лечения заболеваний человека. Знания о строении и функциях человеческого организма позволяет человеку соблюдать правила личной гигиены, быть здоровым и физически крепким.

Формы занятий: лекция

Тема 1.4. Гигиена и самоконтроль

Содержание материала: Правильная организация тренировочного процесса позволяет улучшить физическое развитие, повысить работоспособность и активизировать функционирование всех систем организма. Однако средства физической культуры нельзя использовать бессистемно и бесконтрольно. Для исключения отрицательных последствий спорта необходим контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Все эти мероприятия сводятся к диагностике состояния организма. Но все же особое место имеет самоконтроль при занятии физическими упражнениями. Его основная цель состоит в оптимизации занятий на основе данных о состоянии организма.

Формы занятий: лекция

Тема 1.5. Правила борьбы

Содержание материала: Спортивная борьба – это состязания в игровой форме между двумя борцами (партнёрами). Каждый вид соревнований подразумевает соблюдение свода правил. В нём описывается положение борцов на ковре, правила ведения поединка, критерии допуска экипировки, правила проведения соревнований и многое другое. Правила разрабатываются спортивной федерацией, которой принадлежит тот или иной вид спорта

Формы занятий: теоретическое занятие – лекция, практика – практическая борьба на борцовом ковре.

Тема 1.6. Места занятий и инвентарь

Содержание материала: Правила эксплуатации спортивного зала, площадки и борцового ковра.

Раздел Практика

Элементы спортивной борьбы

Содержание материала: Чтобы заниматься борьбой, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. А именно: развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести и упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов греко-римской борьбы.

Формы занятий: практическое занятие

Тема 2.1. Передвижения и приемы маневрирования

Содержание материала: Особое место в технике греко-римской борьбы занимают стойки и перемещения, борьба в партере. Тактика защиты и тактика нападения.

Формы занятий: практическое занятие

Тема 2.2. Захваты и освобождение от них.

Содержание материала: Совместная деятельность учителя и учащихся по освоению программного материала состоит из контрольной части, где устанавливается обратная связь в системе «учитель — ученик», позволяющая регулярно получать информацию, используемую для определения качества усвоения учащимися учебного материала, своевременного диагностирования и корректирования их знаний и умений.

Формы занятий: практические занятия – борьба с соперником.

Тема 2.3. Самостраховка и самоконтроль при падениях.

Содержание материала: проводятся для того, чтоб оценить и понять, что достигнуто и какие ошибки необходимо исправить в навыках борьбы.

Формы занятий: практические занятия

Тема 2.4. Выведение из равновесия.

Содержание материала: как итог всего процесса обучения, найти ошибки, чтоб перейти на следующую ступень в физических, психологических навыках борца.

Формы занятий: практические занятия

Тема 2.5. Упражнения выполняемые гимнастическом мосту

Тема 2.6. Игры на развитие психомоторики.

Тема 2.7. Основные положения в партере и выполняемые действия из них.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Методы обучения: словесный (лекция, объяснение, консультация,), наглядный (иллюстрации: рисунки, таблицы, схемы, муляжи; демонстрации:

просмотр фильмов), практический; объяснительно-иллюстративный (новая информация транслируется обучающимся при помощи комбинированных средств: устного и печатного слова, наглядных и практических материалов), репродуктивный (знания ученикам сообщаются уже в «готовом» виде как учителем, так и самими обучающимися, а учитель только их поясняет; для усвоения знаний обучающимся даются задания, которые они выполняют по рассмотренному ранее образцу), частично-поисковый (постановка учителем какого-либо проблемного вопроса и поиск учащимися ответа на него), исследовательский проблемный (обучающиеся самостоятельно добывают знания в процессе активного исследования поставленной проблемы); дискуссионный (беседа, дискуссия, диспут, семинар); метод проектов) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация);

Формы организации учебного занятия: лекция, практическое занятие.

Типы занятий: комбинированные; подача нового материала; повторение и усвоение пройденного; закрепление знаний, умений, навыков; применение полученных знаний и навыков.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, задания, упражнения, рисунки, таблицы, схемы, муляжи, фильмы по соответствующей теме занятия.

Материально-техническое обеспечение

Освоение программы дополнительного образования объединения «Греко-римская борьба» предполагает наличие спортивного зала и удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе инвентарем и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В состав материально-технического обеспечения программы входят:

1. наглядные пособия (комплекты учебных таблиц)
2. борцовский ковер
3. борцовский манекен

Информационное обеспечение программы

1. Википедия, свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki>
2. Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к информационным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
3. Подборка документальных фильмов про греко-римскую борьбу [Электронный ресурс].
4. Подборка учебных фильмов по греко-римской борьбе [Электронный ресурс].

Список литературы

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учеб. для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений / Игуменов В.М., Подливаев Б.А. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.: ил.
2. Рыбалко Б.М. Спортивная борьба в школе / Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Кочурко Е.И. - Минск: Нар. асвета, 1984. - 79 с.
3. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Н.Н. Сорокин. - М.: ФиС, 1960. - 483 с.
4. Спортивная борьба: прогр.-норматив. комплекс профил. подгот. тренеров-преподавателей : специальность – 022300 Квалификация - специалист по физ. культуре и спорту / [авт.-разраб. Г.М. Грузных, Ю.А. Крикуха]; Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2004. – 206 с.
5. Спортивная борьба: учеб. пособие для тренеров : Одобрено Науч.-метод. советом Центр. совета Союза спорт. о-в и орг. СССР и Федераций борьбы СССР / под общ. ред. А.Н. Ленца. – М.: ФиС, 1964. – 493с
6. Спортивная борьба: учеб. пособие для техникумов и ин-тов физ. культуры (пед. фак.): Доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Туманян Г.С. – М.: ФиС, 1985. – 143 с.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : В 4 кн. Кн. 4: Планирование и контроль. - М.: Сов. спорт, 2000. - 383 с.: табл.

Список литературы для обучающихся:

1. Греко-римская борьба. Азбука спорта. М.,1998.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Форма контроля
1	сентябрь	Лекция, практическое занятие	3	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по правилам поведения и ТБ на занятиях по спортивной борьбе (ИОТ №20, ИОТ №21). Гигиена и самоконтроль. Стойки и перемещения.	практическое занятие
2		Лекция, практическое занятие	3	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по правилам поведения и ТБ на занятиях по спортивной борьбе (ИОТ №20, ИОТ №21). Гигиена и самоконтроль. Стойки и перемещения.	практическое занятие
3		практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие
4		практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие
5		практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие
6		практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие, опрос
7		практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие
8		практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие
9		практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие
10	октябрь	практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие
11		практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие, тест

12		практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие
13		практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие
14		практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие
15		практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие
16		практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие
17		практическое занятие, лекция	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие
18	ноябрь	практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие, тест
19		практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие
20		практическое занятие	3	Подвороты в стойке, для проведения бросков через спину	практическое занятие
21		практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
22		практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
23		практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
24		практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
25		практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
26	декабрь	практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие

27		практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
28		практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
29		практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
30		практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
31		практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
32		практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
33		практическое занятие, лекция	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
34		практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
35		практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
36	январь	практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
37		практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
38		практическое занятие	3	Передвижение и приемы маневрирования.	практическое занятие
39		практическое занятие	3	Захваты и освобождения от них	практическое занятие
40		практическое занятие	3	Захваты и освобождения от них	практическое занятие
41	февраль	практическое занятие	3	Захваты и освобождения от них	практическое занятие

42		практическое занятие	3	Захваты и освобождения от них	практическое занятие
43		практическое занятие	3	Захваты и освобождения от них	практическое занятие
44		практическое занятие	3	Захваты и освобождения от них	практическое занятие
45		практическое занятие, лекция	3	Захваты и освобождения от них	практическое занятие, опрос
46		практическое занятие	3	Захваты и освобождения от них	практическое занятие
47		практическое занятие	3	Захваты и освобождения от них	практическое занятие
48	март	практическое занятие	3	Захваты и освобождения от них	практическое занятие
49		практическое занятие	3	Захваты и освобождения от них Учебно тренировочные схватки	практическое занятие
50		практическое занятие	3	Самостраховка и самоконтроль при падении.	практическое занятие
51		практическое занятие	3	Самостраховка и самоконтроль при падении	практическое занятие
52		практическое занятие	3	Самостраховка и самоконтроль при падении	практическое занятие
53		практическое занятие	3	Самостраховка и самоконтроль при падении	практическое занятие
54		практическое занятие	3	Общефизическая подготовка.	практическое занятие
55		практическое занятие	3	Общефизическая подготовка.	практическое занятие
56	апрель	практическое занятие	3	Общефизическая подготовка.	практическое занятие

57		практическое занятие, лекция	3	Общефизическая подготовка.	практическое занятие, тесты
58		практическое занятие	3	Общефизическая подготовка.	практическое занятие
59		практическое занятие	3	Учебно-тренировочные схватки	практическое занятие
60		практическое занятие	3	Учебно-тренировочные схватки.	практическое занятие
61		практическое занятие	3	Борьба в партере, переворот накатом.	практическое занятие
62		практическое занятие	3	Борьба в партере, переворот накатом.	практическое занятие
63	май	практическое занятие	3	Борьба в партере, переворот накатом.	практическое занятие
64		практическое занятие	3	Борьба в партере, переворот накатом.	практическое занятие
65		практическое занятие	3	Борьба в партере, переворот накатом.	практическое занятие
66		практическое занятие	3	Борьба в партере, переворот накатом.	практическое занятие
67		практическое занятие	3	Бег. ОРУ. Верхние подачи. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Блокирование. Учебные игры.	практическое занятие
68		практическое занятие	3	Учебно-тренировочные схватки	практическое занятие
	Итого		204 часа		