

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

«Утверждаю»

Директор ГБПОУ НТЖТ

*В. И. Односторонцев* В. И. Односторонцев

« 1 » 09 2020 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**,

| Наименование разделов и тем  | № урока                              | Содержание учебного материала   | Объем часов | Форма занятий   | Вид контро. |
|--|--------------------------------------|---|-------------|---|-------------|
| 1  | 2                                    | 3   | 4           | 5   | 6           |
| <b>Раздел 1</b><br>Введение<br><b>Тема 1.1</b> Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена              | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>2</b>    |   |             |
|  | 1                                    | Введение Инструктаж по технике безопасности.  | 1           | Знакомство с видом спорта   | Наблюдение  |
|  | 2                                    | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс ОФП | 1           | Знакомство с видом спорта   | Наблюдение  |
| <b>Тема 1.2</b><br>Гигиена, закаливание, питание и режим борца   | <b>Практическое занятие</b>          |   | <b>22</b>   |   |             |
|  |                                      | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена                          | 11          | развитие координации движения   | Наблюдение  |
|  |                                      | Гигиена, закаливание, питание и режим борца   | 11          | воспитание терпению   | Наблюдение  |
| <b>Тема 1.3</b><br>Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж   | <b>Практическое занятие</b>          |   | <b>12</b>   |   |             |
|  |                                      | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж   | 12          | развитие координации движения   | Наблюдение  |
| <b>Раздел 2</b><br>Правила соревнований по спортивной борьбе.<br><b>Тема 2.1</b><br>Правила соревнований по спортивной борьбе. | <b>Практическое занятие</b>          |   | <b>20</b>   |   |             |
|  | 1                                    | Правила соревнований по спортивной борьбе от захватов.                                      | 10          | Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, приемов освобождающих от захватов. | Наблюдение  |
|  | 2                                    | Техника безопасности при падении.   | 5           | Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, приемов освобождающих от захватов. | Наблюдение  |
|  | 3                                    | Отработка способов группировки при падении.   | 5           |   | Наблюдение  |
| <b>Тема 2.2</b><br>Основные стойки   | <b>Практическое занятие</b>          |   | <b>10</b>   |   |             |
|  | 1                                    | Ознакомление с основными стойками в борьбе  | 5           | развитие силы удара   | Наблюдение  |
|  | 2                                    | Отработка основных стоек.   | 5           | развитие силы удара   | Наблюдение  |
| <b>Тема 2.3</b><br>Прием в стойке  | <b>Практическое занятие</b>          |   | <b>10</b>   |   |             |
|  | 1                                    | Изучение основных приемов выполняемых в стойке. Практика:                                   | 5           | развитие силы удара   | Наблюдение  |
|  | 2                                    | Изучение и отработка приемов в стойке.  | 5           | - развитие силы удара   | Наблюдение  |



|  |                             |  |            |   |            |
|--|-----------------------------|--|------------|---|------------|
| <b>Тема 2.4</b><br>Приемы в партере          | <b>Практическое занятие</b> |  | <b>10</b>  |   |            |
|  | 1                           | Изучение основных приемов в партере.   | 5          | Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия. | Наблюдение |
|  | 2                           | Практическое изучение и отработка приемов в партере.                                 | 5          | Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия. | Наблюдение |
| <b>Тема 2.5</b><br>Броски через бедро        | <b>Практическое занятие</b> |  | <b>11</b>  |   |            |
|  | 1                           | Поэтапный разбор броска через бедро.   | 6          | Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия. | Наблюдение |
|  | 2                           | Практическое освоение броска через бедро.  | 5          | Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия. | Наблюдение |
| <b>Тема 2.6</b><br>Тактика выхода из захвата | <b>Практическое занятие</b> |  | <b>22</b>  |   |            |
|  | 1                           | Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы. | 11         | Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия. | Наблюдение |
|  | 2                           | Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.                                | 11         | Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия. | Наблюдение |
|  | <b>ДЗ</b>                   |  | <b>2</b>   |   |            |
|  | <b>Всего</b>                |  | <b>120</b> |   |            |