

Утверждаю

Директор ГБПОУ НТЖТ

В.И. Односторонцев

«01» 09 2020 г.



Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
«Вольная борьба»

Программа без учебных модулей на полугодие

№ п/п.	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1	120	2	118	
	Введение	2	0	0	
	Тема 1.1 Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	2	2	0	
1.1.	Тема 1.2 Гигиена, закаливание, питание и режим борца	22	0	22	
1.2.	Тема 1.3 Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	12	0	12	
1.3.	Раздел 2 Правила соревнований по спортивной борьбе. Тема 2.1 Правила соревнований по спортивной борьбе	20	0	20	
1.4.	Тема 2.2 Основные стойки	10	0	10	
1.5.	Тема 2.3 Прием в стойке	10	0	10	
1.6	Тема 2.4 Приемы в партере	10	0	10	
1.7	Тема 2.5 Броски через бедро	10	0	10	
1.8	Тема 2.6 Тактика выхода из захвата	23	0	23	

	Итоговое занятие (Дифференцированный зачёт)	2	0	2	По итогам – опрос, результаты решения ситуационных задач различной сложности. Решение и выполнение тематических зданий
	Итого:	120	2	117	2