

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята

на Педагогическом Совете
протокол № 01 от 24.05.2022 г.

Утверждена

Приказом директора
МАОУ ДО ДЮСШ р.п. Башмаково
№ 151-п. от 01.06.2022 г.
А.С. Саванков



**Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности Вольная борьба**

№п /п	Название раздела программы, (предметные области), тема	Количество всего часов по программе			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические занятия	14	14		Беседа, рассказ
1.1	Вводное занятие.	2	2		
1.2.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов в вольной борьбе	2	2		Беседа, опрос
1.3.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
1.4.	Общие понятия о гигиене	1	1		
1.5.	Физическая культура и спорт в России, история развития вольной борьбы	1	1		
1.6.	Основы знаний по вольной борьбе	2	2		
1.7.	Основы техники и элементы вольной борьбы	2	2		
1.8.	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	2	2		
1.9.	Правила здорового образа жизни	1	1		
2.	Психологическая подготовка	6	3	3	Опрос, практическое задание
2.1.	Упражнения психологической подготовки	3	2	1	
2.2.	Упражнения специальной психологической подготовки	3	1	2	
3.	Общая физическая подготовка	76	-	76	Практическое задание
3.1.	Строевые упражнения	4	-	4	
3.2.	Передвижения	4	-	4	
3.3.	Разминка в вольной борьбе	4	-	4	

3.4.	Общеразвивающие упражнения	4	-	4		
3.5.	Упражнения с партнером	4	-	4		
3.6.	Упражнения с сопротивлением партнера	4	-	4		
3.7.	Упражнения с гантелями	4	-	4		
3.8.	Упражнения, выполняемые ногами	4	-	4		
3.9.	Упражнения в положении лежа на ковре	4	-	4		
3.10.	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	4	-	4		
3.11.	Упражнения на гимнастической стенке	3	-	3		
3.12.	Упражнения с гимнастической палкой	4	-	4		
3.13.	Упражнения с манекеном	4	-	4		
3.14.	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	4	-	4		
3.15.	Упражнения с резиновым жгутом	3	-	3		
3.16.	Акробатика	4	-	4		
3.17.	Перекаты	3	-	3		
3.18.	Прыжки	4	-	4		
3.19.	Кувырки	3	-	3		
3.20.	Перевороты	4	-	4		
4	Специальная физическая подготовка	62	-	62		Практическое задание
4.1.	Страховка	3	-	3		
4.2.	Самостраховка	3	-	3		
4.3.	Падения	3	-	3		
4.4.	Страховка партнера	2	-	2		
4.5.	Падение с опорой на руки	3	-	3		
4.6.	Падение с опорой на ноги	2	-	2		
4.7.	Падение с приземлением на колени	3	-	3		
4.8.	Перевороты со стойки на мост с приземлением на голову и обе руки.	2	-	2		
4.9.	Падение с приземлением на туловище	3	-	3		
4.10.	Падение на спину	2	-	2		
4.11.	Падение на живот	3	-	3		
4.12.	Защита от падения партнера сверху	2	-	2		
4.13.	Специально-подготовительные упражнения для бросков	3	-	3		
4.14.	Упражнения для выведения из равновесия	3	-	3		

4.15.	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	3	-	3		
4.16.	Упражнения для подножек	2	-	2		
4.17.	Упражнения для подсечки	3	-	3		
4.18.	Упражнения для зацепов	2	-	2		
4.19.	Упражнения для удержаний	3	-	3		
4.20.	Упражнения для ухода из удержаний	2	-	2		
4.21.	Упражнения для ухода от удержания сбоку	3	-	3		
4.22.	Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	2	-	2		
4.23.	Упражнения для ухода от удержания поперек	3	-	3		
4.24.	Упражнения для ухода от удержания верхом	2	-	2		
5	Технико-тактическая подготовка	56	10	46		Опрос, практическое задание
5.1.	Переворачивание партнера	4		4		
5.2.	Активные и пассивные защиты от переворачивания	5		5		
5.3.	Комбинирование переворачивания с удержанием	5	1	4		
5.4.	Удержание сбоку захватом шеи и руки	4	1	3		
5.5.	Удержание со стороны ног обхватом туловища	4	1	3		
5.6.	Удержание поперек захватом руки	4	1	3		
5.7.	Удержание поперек	5	1	4		
5.8.	Удержание верхом	5	1	4		
5.9.	Уходы от удержания верхом	5	1	4		
5.10.	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа	4	1	3		
5.11.	Активные защиты от перевода в партер	6	2	4		
5.12.	День борьбы (партер)	5	-	5		
6	Промежуточная аттестация	1		1		
7	Итоговое занятие	1	-	1	Опрос, практическое задание	
ВСЕГО		276	40	236		