

**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



**Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности Вольная борьба**

№п/п	Тема	Обще е коли чес- тво часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж.	2	2	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	44	2	42	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	66	4	62	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	112	6	106	Тестирование
5	Психологическая подготовка	26	4	22	Наблюдение
6	Участие в соревнованиях	26	2	24	Тестирование
	Всего:	276	20	98	