****

 **Программа дополнительного образования детей**

 **«греко-римская БОРЬБА» (ПРЕДПРОФЕССИОНАЬНАЯ)**

**АННОТАЦИЯ**

Комплексная программа дополнительного образования детей «Борьба греко-римская» (далее Программа) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. №233). А также с учётом требований установленных Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа составлена на основе государственной типовой программы, разработанной коллективом авторов в составе: Подливаев Б.А.– профессор кафедры борьбы РГАФК, заслуженный тренер РФ; Грузных Г.М. –профессор кафедры борьбы СибГАФК [2].

 Программа составлена для тренеров и является основным документом учебно-тренировочной работы ДЮСШ№1 «ЛИГР» и охватывает всю систему подготовки от новичков до спортсменов-разрядников.

Программа является комплексной, т.к. в ней представле­ны подходы к построению системы многолетней тренировки, учебный план отделения греко-римской борьбы, примерные планы-графики учебно­го процесса на каждый год обучения. В этих документах определена общая после­довательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Общий курс обучения – 9 лет (спортивно-оздоровительный этап –1год, этап начальной подготовки – 3 года. Учебно-тренировочный этап – 5 лет).

**Основная идея программы** – реализация тренировочного процесса по греко-римской борьбе на этапах многолетней спортивной подготовки для формирования физической культуры школьников.

 **Целью реализации программы** является всестороннее развитие и совершенствование жизненно важных двигательных и морально-волевых качеств школьников.

 **Основными задачами программы являются**:

На **спортивно-оздоровительном этапе** ставится задача привлече­ния к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и популяризация греко-римской борьбы среди детей младшего школьного возраста и улучшение их здоровья и физического развития.

На **этапе начальной** подготовки ставится задача привлечения мак­симально возможного числа детей и подростков к систематическим за­нятиям греко-римской борьбой.

На **учебно-тренировочном** **этапе** подготовки ставится задача улуч­шения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повыше­ния уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей.

На **этапе спортивного** **со­вершенствования** ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптималь­ного числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

В качестве **критериев оценки результативности программы** используются следующие показатели:

* **на спортивно-оздоровительном этапе:** стабильность состава занимающихся посещаемость тре­нировочных занятий; положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
* **на этапе начальной подготовки**: стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности занимающихся;
* **на учебно-тренировочном этапе:** уровень физического развития занимаю­щихся;

динамика уровня общей и специальной физической, технической, тактической, интегральной подготовленности занимающихся.

* **на этапе спортивного совершенствования:** уровень физического развития и функционального состояния занимающихся выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревно­вательных нагрузок, динамика спортивно-технических показателей; динамика результатов выступлений в соревнованиях;
**на этапе высшего спортивного мастерства:** стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основании дан­ной программы и проводится круглый год.

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортив­ных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанав­ливается й для каждого года индивидуально.

Учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реа­лизации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в греко-римской борьбе, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития греко-римской борьбы;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по греко-римской борьбы;

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой.

 *в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к греко-римской борьбе;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области греко-римской борьбы:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в греко-римской борьбе;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по греко-римской борьбе.

*в области освоения других видов спорта и подвижных игр:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в греко-римской борьбе, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

*в области технико-тактической и психологической подготовки:*

- освоение основ технических и тактических действий по греко-римской борьбе;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

В процессе реализации Программы необходимо предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. П. Самодумов

Приказ №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СОГ-1

к программе дополнительного образования детей «Греко-римская борьба» (предпрофессиональная). Модифицированная

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего часов |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| ОФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| СФП | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| Техника и тактика борца | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 100 |
| Участие в соревнованиях | В соответствии с календарным планом |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переводные испытания |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 8 |
| ИТОГО часов | 25 | 25 | 25 | 29 | 25 | 25 | 25 | 25 | 30 | 26 | 26 | 26 | 312 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. П. Самодумов

Приказ №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СОГ-2

к программе дополнительного образования детей «Греко-римская борьба» (предпрофессиональная). Модифицированная

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего часов |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| ОФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| СФП | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| Техника и тактика борца | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 100 |
| Участие в соревнованиях | В соответствии с календарным планом |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переводные испытания |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 8 |
| ИТОГО часов | 25 | 25 | 25 | 29 | 25 | 25 | 25 | 25 | 30 | 26 | 26 | 26 | 312 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. П. Самодумов

Приказ №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СОГ-3

к программе дополнительного образования детей «Греко-римская борьба» (предпрофессиональная). Модифицированная

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего часов |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| ОФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| СФП | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| Техника и тактика борца | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 100 |
| Участие в соревнованиях | В соответствии с календарным планом |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переводные испытания |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 8 |
| ИТОГО часов | 25 | 25 | 25 | 29 | 25 | 25 | 25 | 25 | 30 | 26 | 26 | 26 | 312 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. П. Самодумов

Приказ №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-1

к программе дополнительного образования детей «Греко-римская борьба» (предпрофессиональная). Модифицированная

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего часов |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| ОФП | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 100 |
| СФП | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 92 |
| Техника и тактика борца | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 100 |
| Участие в соревнованиях | В соответствии с календарным планом |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переводные испытания |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 8 |
| ИТОГО часов | 26 | 26 | 26 | 30 | 25 | 25 | 25 | 25 | 29 | 25 | 25 | 25 | 312 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. П. Самодумов

Приказ №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-2

к программе дополнительного образования детей «Греко-римская борьба» (предпрофессиональная). Модифицированная

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего часов |
| Теоретическая подготовка | 4 |  |  | 4 |  |  | 4 |  |  | 4 |  |  | 16 |
| ОФП | 7 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 125 |
| СФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 10 | 11 | 10 | 123 |
| Техника и тактика борца | 15 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 190 |
| Участие в соревнованиях | В соответствии с календарным планом |
| Инструкторская и судейская практика |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 6 |
| Переводные испытания |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 8 |
| ИТОГО часов | 36 | 37 | 37 | 44 | 37 | 38 | 41 | 38 | 44 | 41 | 38 | 38 | 468 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. П. Самодумов

Приказ №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-3

к программе дополнительного образования детей «Греко-римская борьба» (предпрофессиональная). Модифицированная

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего часов |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 16 |
| ОФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| СФП | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 100 |
| Техника и тактика борца | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 216 |
| Участие в соревнованиях | В соответствии с календарным планом |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Переводные испытания |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 8 |
| ИТОГО часов | 38 | 38 | 38 | 42 | 38 | 38 | 38 | 38 | 43 | 43 | 43 | 43 | 468 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. П. Самодумов

Приказ №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-1

к программе дополнительного образования детей «Греко-римская борьба» (предпрофессиональная). Модифицированная

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего часов |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 20 |
| ОФП | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 140 |
| СФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| Техника и тактика борца | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 25 | 25 | 320 |
| Участие в соревнованиях | В соответствии с календарным планом |
| Инструкторская и судейская практика |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 | 4 | 16 |
| Переводные испытания |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 8 |
| ИТОГО часов | 51 | 53 | 51 | 53 | 51 | 53 | 51 | 51 | 53 | 51 | 49 | 49 | 624 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. П. Самодумов

Приказ №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-2

к программе дополнительного образования детей «Греко-римская борьба» (предпрофессиональная). Модифицированная

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего часов |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 20 |
| ОФП | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 155 |
| СФП | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 135 |
| Техника и тактика борца | 32 | 33 | 32 | 33 | 32 | 33 | 32 | 33 | 32 | 33 | 32 | 33 | 390 |
| Участие в соревнованиях | В соответствии с календарным планом |
| Инструкторская и судейская практика | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 18 |
| Переводные испытания |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 8 |
| ИТОГО часов | 61 | 59 | 61 | 63 | 61 | 59 | 61 | 59 | 65 | 59 | 60 | 57 | 726 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. П. Самодумов

Приказ №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-3

к программе дополнительного образования детей «Греко-римская борьба» (предпрофессиональная). Модифицированная

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего часов |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 22 |
| ОФП | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 15 | 15 | 160 |
| СФП | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 11 | 152 |
| Техника и тактика борца | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 40 | 40 | 470 |
| Участие в соревнованиях | В соответствии с календарным планом |
| Инструкторская и судейская практика |  | 4 |  |  | 4 | 4 |  | 4 |  | 4 |  |  | 20 |
| Переводные испытания |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 8 |
| ИТОГО часов | 67 | 71 | 67 | 71 | 71 | 71 | 67 | 71 | 71 | 71 | 68 | 66 | 832 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. П. Самодумов

Приказ №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-4

к программе дополнительного образования детей «Греко-римская борьба» (предпрофессиональная). Модифицированная

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего часов |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 22 |
| ОФП | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 |
| СФП | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 174 |
| Техника и тактика борца | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 45 | 45 | 530 |
| Участие в соревнованиях | В соответствии с календарным планом |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | 4 |  |  | 4 | 4 |  |  |  | 2 |  | 4 | 22 |
| Переводные испытания |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 8 |
| ИТОГО часов | 79 | 80 | 75 | 80 | 79 | 80 | 75 | 76 | 79 | 78 | 76 | 79 | 936 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. П. Самодумов

Приказ №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-5

к программе дополнительного образования детей «Греко-римская борьба» (предпрофессиональная). Модифицированная

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего часов |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| ОФП | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 190 |
| СФП | 15 | 15 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 200 |
| Техника и тактика борца | 49 | 50 | 49 | 50 | 49 | 50 | 49 | 50 | 49 | 50 | 49 | 50 | 594 |
| Участие в соревнованиях | В соответствии с календарным планом |
| Инструкторская и судейская практика | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  |  |  | 4 | 4 | 24 |
| Переводные испытания |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 8 |
| ИТОГО часов | 86 | 83 | 88 | 89 | 88 | 85 | 88 | 85 | 88 | 85 | 87 | 88 | 1040 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. П. Самодумов

Приказ №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СС-1

к программе дополнительного образования детей «Греко-римская борьба» (предпрофессиональная). Модифицированная

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего часов |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| ОФП | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 240 |
| СФП | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 20 | 250 |
| Техника и тактика борца | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 60 | 60 | 700 |
| Участие в соревнованиях | В соответствии с календарным планом |
| Инструкторская и судейская практика | 4 |  | 4 |  | 4 | 4 | 4 |  |  | 4 | 2 |  | 26 |
| Переводные испытания |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 8 |
| ИТОГО часов | 105 | 101 | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 | 101 | 105 | 105 | 104 | 100 | 1248 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. П. Самодумов

Приказ №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СС-2

к программе дополнительного образования детей «Греко-римская борьба» (предпрофессиональная). Модифицированная

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего часов |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  | 40 |
| ОФП | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 290 |
| СФП | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 290 |
| Техника и тактика борца | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 780 |
| Участие в соревнованиях | В соответствии с календарным планом |
| Инструкторская и судейская практика |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| Переводные испытания |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 16 |
| ИТОГО часов | 117 | 117 | 121 | 125 | 121 | 121 | 121 | 121 | 125 | 121 | 119 | 119 | 1456 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. П. Самодумов

Приказ №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СС-3

к программе дополнительного образования детей «Греко-римская борьба» (предпрофессиональная). Модифицированная

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего часов |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  | 40 |
| ОФП | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 290 |
| СФП | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 290 |
| Техника и тактика борца | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 780 |
| Участие в соревнованиях | В соответствии с календарным планом |
| Инструкторская и судейская практика |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| Переводные испытания |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 16 |
| ИТОГО часов | 117 | 117 | 121 | 125 | 121 | 121 | 121 | 121 | 125 | 121 | 119 | 119 | 1456 |