

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАЛТАСИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ ДО ДЮСШ

 МР Калтасинский район РБ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Ш. Давлетшин

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

**национальная борьба «Курэш»**

спортивно-оздоровительная группа

Возраст обучающихся: 7-17 лет

 Срок реализации программы: 1 год

 Автор программы:

 тренер-преподаватель ДЮСШ

 Сайпушев Виталий Олегович

Рассмотрено на педагогическом совете

 протокол №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

д.Кельтей, 2021 г.

**Комплекс основных характеристик**

**Пояснительная записка**

Борьба Курэш — один из популярнейших видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов их физическую подготовленность; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

Рабочая программа составлена в соответствии с:

-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

 -Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденными приказом Минспорта России 30.12.2014 № 1102;

-Уставом и локальными нормативными актами МБУ ДО ДЮСШ МР Калтасинский район.

 **Направленность данной программы –** физкультурно-спортивная.

**Новизна:** программа охватывает всех желающих заниматься национальным видом спорта, дает возможность заинтересовать учащихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существуют большое количество учащихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

**Актуальность программы** в том что, в процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов.

**Педагогическая целесобразность** в том, что весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений  и навыков. Обучающийся на занятиях по  борьбе «Курэш» развивает умение владеть своим телом, умение координировать свои движения, а также пластику тела и динамичность.

 **Отличительная особенность** в том, что в ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни. Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

**Объем программы:**234 часа.

**Срок реализации программы** – 1 год.

 **Цель программы:** создание условий для достижения высоких спортивных результатов в борьбе в соответствии с возрастными и физическими возможностями и особенностями обучающихся.

**Задачи программы:**

***обучающие:***

- обучить основам техникам и тактикам борьбы;

- изучение правил проведения соревнований и развитие умений применять их на практике;

- овладение знаниями о строении и функционировании организма человека;

***развивающие:***

- развитие интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

- развитие активности и самостоятельности общения детей;

- создание условий для адаптации ребенка в современном обществе;

***воспитательные:***

- расширить представление о национальной борьбе в Башкортостане, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;

- воспитывать умения выдерживать высокие физические нормативы;

- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов.

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**-** владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**-**способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности;

-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**-**умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**-**владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной 8 направленности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности:

**-** понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

 **-** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;

**-**восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

 **-** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты.** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

**-** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

**-** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**-**способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

**-** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Форма обучения:** очная.

 **Адресат программы:** в учебные группы по национальной борьбе принимаются юноши в возрасте 7-17 лет, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Количество занимающихся 15-22 человека.

**Режим занятий:** программа рассчитана на 6 учебных часов в неделю. Занятия проводятся три раза в неделю по 90 минут с перерывом 15 минут.

**Основные формы проведения занятий:**

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по национальной борьбе курэш , предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных схваток борцов; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных борцов по национальной борьбе и борьбе на поясах; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

**Учебно–тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание подготовки | Месяцы года | Всего часов |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Теоретические занятия | 4 | - | - | 4 | - | 2 | - | 2 | - | 12 |
| Практические занятия1.ОФП | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 14 | 14 | 14 | 115 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 4 | 6 | 53 |
| 3.Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы | 5 | 6 | 7 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 44 |
| 4. Контрольное тестирование |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 5.Участие в соревнованиях | В соответствии с календарным планом |  |
| Всего часов: | 26 | 26 | 26 | 28 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 234 |

**Содержание программы**

**Теоретические занятия (12 часов).**

**Физическая культура и спорт в России и в Республике Башкортостан.**

Физическая культура - одно из важных средств физического воспитания. Ее значение для укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей занимающихся.

Общественное и государственное значение спорта в России и в Республике Башкортостан. Краткая характеристика олимпийских видов спорта.

Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Достижения российских спортсменов на мировом уровне.

**Спортивная борьба в России.**

Характеристика спортивной борьбы. Краткий обзор о развитии борьбы в России. Достижения Российских борцов на международных соревнованиях. Состояние борьбы в Республике Башкортостан и пути ее дальнейшего развития. Национальная спортивная борьба, ее история и пути развития в Башкортостане, России и в мире.

Разрядные нормы и требования единой спортивной классификации по национальной спортивной борьбе. Структура организационно-методического руководства борьбой.

Состояние работы по борьбе в данной физкультурной организации, районе, городе и задачи дальнейшего его развития.

**Краткие   сведения   о   строении   и   функциях   организма  человека,   влияние   физических   упражнений   на   организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении и функциях, возрастных особенностях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий борьбой.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

**Гигиена спортсмена, закаливание и режим питания.**

 Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время
тренировок и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании
спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся борьбой. Гигиена сна.
Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур
(умывание, обтирание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в закаливании организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической    профилактики  предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных и наркотических веществ.

**Врачебный  контроль  и самоконтроль,  оказание  первой помощи, спортивный массаж.**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные       данные:       самочувствие,       сон,       аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.

Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способ остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при сотрясении головного мозга, шока.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания массажу.

 **Основы   техники   и   тактики   национальной   спортивной  борьбы (44 часов).**

***Техническая подготовка*.**

Общая характеристика техники национальной спортивной борьбы. Самостраховка при падении в зависимости от вида бросков. Основные положения борцов: низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка. Базовые приемы национальной спортивной борьбы - бросок прогибом через грудь, бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника, бросок прогибом с зашагиванием за правую ногу соперника, бросок с подседом, бросок с подсадом, бросок с выводом за спину. Биомеханические основы выполнения приемов национальной спортивной борьбы. Комбинация из борцовских приемов защиты и их классификация. Биомеханические основы защиты борцов.

Факторы, влияющие на успех в схватке борцов. Передвижение борцов - основа успеха нападения и защиты. Контрприемы и их значение в борьбе. Ответные и встречные атакующие действия. Особенности схвати борцов при низкой и средней стойках.

***Тактическая подготовка*.**

Общая характеристика тактики в национальной спортивной борьбе. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы борьбы. Средства тактики: дистанция, борцовские стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Наступательные и защитные действия борцов, тактическая характеристика национальной спортивной борьбы:

-     при низкой стойке борцов;

-     при средней стойке борцов;

-     при высокой стойке борцов.

Тактическая   организация   схватки   борцов:   планирование   и ведение борьбы. Индивидуальная манера ведения борьбы.

Особенности   теории    и   тактики,    подготовки    борца   по национальной спортивной борьбе.

      **Основы      методики      обучения      по      национальной спортивной борьбе.** Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Понятие о формировании и совершенствовании
двигательных навыков у борцов. Характеристика методов и приемов обучения.              Этапы обучения. Значение общеразвивающих и специальных упражнений в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки борцов и единство процессов их совершенствования.

Занятие, как основная форма организации подготовки борцов. Задачи и средства отдельных частей занятия. Организация и проведение занятия в различные периоды тренировки в подготовительном и основном периодах. Методы контроля за развитием физической подготовленности и физической работоспособности борцов. Разбор контрольных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовке различных групп занимающихся.

Методика проведения тренировки (дневного и недельного цикла) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности. Особенности тренировки непосредственно   перед соревнованиями. Предсоревновательная подготовка борцов.

**Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки борцов.**

Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки борцов и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся.    Особенности    функциональной   деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессах в мышцах, понятия о кислородном запросе и долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности/изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы, физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности индивидуализации в процессе тренировки. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях борьбой. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по национальной спортивной борьбе.

**Общая и специальная физическая подготовка борцов (** **115 часов).**

 Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств борцов различного возраста и спортивной квалификации. Характеристика требований к развитию двигательных качеств и подбору средств для совершенствования специальных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировке борцов различного возраста и спортивной квалификации. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп борцов на различных этапах тренировочного процесса. Краткая характеристика применение средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп борцов. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки различных групп борцов.

**Моральные  и волевые качества борца. Психологическая подготовка.**

Моральные качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства борцов. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательные работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств борцов. Роль и значение психики борцов при занятиях и участии в соревнованиях по национальной спортивной борьбе. Влияние уровня психологической подготовки борцов в условиях соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований.

Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, схваткой и в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств борцов с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств: индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена. Участие в соревнованиях как необходимое условие для совершенствования и проверке моральных, волевых и психологических качеств борцов.

Спортивная психология, ее значение в практике спорта. Психологическая характеристика борца. Психологическая характеристика подготовительного и основного периодов. Разминка перед схватками с учетом индивидуальных особенностей борца. Ранняя психологическая подготовка. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств. Влияние разминки на психологическое состояние борца и ее содержание.

**Планирование спортивной тренировки**.

Роль планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Основные требования к планированию процесса тренировки борцов. Виды планирования/перспективное, текущее и т.д./. Документы перспективного    планирования    и    их   основное    содержание. Текущее         /годовое/         планирование.  Индивидуальное планирование тренировки борцов.

Периодизация круглогодичной тренировки борцов. Задачи и средства подготовительного и основного периода. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль. Ведение дневника тренировок спортсменом.

**Правила, организация и проведение соревнований национальной спортивной борьбе.**

Особенности организации и проведения соревнований по национальной спортивной борьбе. Положение о спортивных соревнованиях.

Виды соревнований: командные, лично-командные, личные соревнования. Особенности организации и проведения соревнований по национальной спортивной борьбе на национальных праздниках - Сабантуях, фестивалях и т.п. Участники соревнований, их права и обязанности. Разбор правил соревнований. Подготовка места соревнований. Организация подготовки и проведения соревнования по национальной спортивной борьбе. Судейская работа. Основной перечень протоколов и других документов секретариата. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Информация в начале и по ходу соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

**Практические  занятия.**

**Общая   физическая   подготовка  /для всех учебных групп/.**

Применение средств общей физической подготовки служит укреплению здоровья, общему физическому развитию занимающихся, укреплению костно-связочного аппарата, развитию мышечной системы и укреплению мышц, несущих основную нагрузку, развитию основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшению функционирования кардио-распираторной системы. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

**Строевые упражнения.** Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

 **Общеразвивающие    гимнастические    упражнения.**

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягощениями (гантели, гири и др.), сгибание разгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным квантом. Лазание по канату с помощью ног и без их помощи. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения на брусьях.

   **Упражнения для развития мышц туловища**.

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положения и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми под углом 45 градусов, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног). Из положения вися на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах -поднимание ног вверх до касания каната, перекладины (тоже в ногах держа медицинбол). Из положения вися на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой на количество и до утомления.

**Упражнения   для   развития   мышц   и   костно - связочного    аппарата ног.**

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, когда другая на опоре вперед. Энергичное поднимание на носки, стоя на носках на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор -присед. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоко поднятым бедром. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой.

**Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений**.

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по очам. Ходьба и бег по мелководью.

**Упражнения с использованием элементов акробатики**.

Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине и из положения стоя опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

**Упражнения с гимнастическими палками**.

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку, круги, упражнения с сопротивлениями партнера.

**Упражнения с утяжеленными мячами**.

Броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног. Броски и ловли мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнования на дальность броска одной, двумя руками и др.

**Упражнения для формирования правильной осанки**.

эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий борьбой могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба.

Рекомендуются следующие упражнения:

 - ладони за голову, локти вперед - разводя локти в сторону и     выпрямляя     спину     подняться     на     носки     (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

-     держась   за   рейку   гимнастической   стенки,   стоя   к   ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова   назад   (вдох),   вернуться   в   исходное   положение (выдох);

-     лежа на животе, руки в стороны - прогнуться отводя руки и  голову назад,  сгибая  руки  к плечам  и  сводя лопатки, руки вытянуть вперед - поднять левую руку - и  правую ногу    вверх    (затем    -    правую    руки    и    левую    ногу), прогнувшись    в    пояснице,    голову    назад,    взявшись   за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ног.
Для   укрепления   мышц  спины   рекомендуется   следующие упражнения:

-     наклоны вперед со штангой на плечах либо с гантелями у плеч   -   разведение   прямых   рук   в   стороны,    вверх   из положения согнувшись вперед;

-     лежа    передней    частью    бедер    на    скамейке    («козле», «коне»)   пятки   фиксированы   -   сгибание   и    разгибание
туловища;

-     стоя  с боку «козла»  или  «коня»,  лечь  грудью  на  него  и охватить его руками, поднимание ног вверх - вперед;

-     поворот туловища со штангой в руках;

-     стоя   на  небольшом   возвышении  -  подъем   гири  с  пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

**Упражнения для специальной физической подготовки**.

**Упражнения на снарядах.**

Упражнение на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, «коне» и др., задача которых развитие силы и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

**Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствия. Игры с эстафетами с выполнением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, включающими элементы изученных упражнений.

**Спортивные игры.**

Ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, регби, футбол, хоккей и др.

Задачи общей физической подготовки решаются с помощью утренней зарядки, туризма, прогулки и экскурсий. Значительное место в подготовке борцов занимают занятия легкой атлетикой и велоспортом.

 **Специальная физическая подготовка(53часа).**

Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связано с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, в связи с этим специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых высоких диапазонах тех физических качеств, которые
способствуют наиболее усиленному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия групп всех уровней подготовки на протяжении всех лет обучения.

**Упражнение для развития силы.**

Применения упражнений для развития специальной силы борцов должны быть подчинены общим принципам ее развития. Это предусматривает длительную работу с небольшим грузом, работой до утомления с грузом средней величины и краткосрочною работу с субмаксимальными и максимальными весами.

Упражнения на преодоление сопротивления противника: борьба в стойке, «пуш-пуш», «бой петухов» и т.д.; метание и толкание ядер, камней, утяжелленых мячей, имитирующие борцовские приемы; имитация бросков экспандерами, амортизаторами, нанесение ударов кувалдой по автопокрышке; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; прыжки со скакалкой; поднимание на носки, передвижение, приседание с партнером на плечах; передвижение с гирями (16-24 кг.) в руках.

**Упражнения для развития быстроты.**

Приводимые упражнения способствуют развитию скоростной борьбы занимающихся. Выполнение бросков чучела в течение 15 секунд.

**Упражнение на развитие выносливости.**

Развитие специальной выносливости борцов базируется на упражнениях общей физической подготовки (ОФП). Наиболее эффективны движения тех видов спорта, которые схожи по структуре с национальной спортивной борьбой. Легкоатлетические виды: метание, толкание, различные виды бега, тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причем направленные для развития выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Можно применять следующие упражнения:

многопериодная работа с партнером в условиях сокращенных интервалов  отдыха   и  без  перерывов  в  работе;   чередование

высокого темпа и ускорение про борьбе; выполнение бросков с задержанием дыхания.

**Упражнения для развития ловкости.**

Развитие ловкости у борцов может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с борцом-партнером.

**Упражнение с чучелом.**

Взять манекен в два раза меньше собственного веса и выполнять броски в течении 1 минуты на количество раз - это упражнение выполнять ежедневно на разные приемы броска -прогибом, зашагиванием и т.д.

**Упражнение с партнером.**

Выполнение в высоком темпе атакующих в течение 2 минут - партнер защищается. Далее отработать интенсивную защиту с переходом на контрприем.

Отработать атакующее темповое движение, часто меняя партнеров.

**Упражнение для развития гибкости.**

Развитию специальной гибкости борцов способствуют как общеразвивающие упражнения, так и специальные. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов и укрепление мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений и средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклонах, «нырках».

**Упражнение для развития равновесия.** Эффективное выполнение тактико-технических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы борцов, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения схваток. Динамическое развитие играет основную роль в практике борьбы, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений. Динамическое развитие должно проходить по двум направлениям:

1) тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация конечных усилий). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения такие как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п., исключающие зрительную ориентацию упражнения в балансировании (на качелях, «бочке» и т.п.).

 2) снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим борцовским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: наклоны туловища; движение вперед с одновременным выполнением поворотов и наклонов туловища с последующим прохождением отрезков (5-6 метров). Кроме того, и заключительной части занятий необходимо давать упражнения (и виде комбинированных эстафет) с сильными нагрузками на вестибулярный аппарат: многочисленные кувырки, вращение в полунаклоне и приседе на одной ноге, гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, так как тренирующий эффект проходит после двухнедельного перерыва.

**Специальные упражнения к национальной спортивной борьбе.**

1. Захват кушака. 2. Разучивание бросков прогибом. 3. Упражнения к броскам прогибом 4. Упражнения к броскам с зашагиванием. 5. Упражнения для изучения бросков прогибом. 6. Упражнения для укрепления мышц спины 7. Базовые приемы татаро-башкирской спортивной борьбы 8. Бросок прогибом через грудь. 9. Бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника 10. Бросок прогибом с зашагиванием за правую ногу соперника 11. Бросок с подседом 12. Бросок с подсадом. 13. Бросок с выводом за спину.

**Технико-тактическая подготовка.**

 В процессе тренировочных занятий борцов данной группы решаются следующие задачи: - повышение уровня физической подготовки; - изучение и совершенствование технико-тактических приемов борьбы «Курэш». **Примерные упражнения для обучения броскам прогибом**

1. Борцы с кушаками в средней стойке. Атакующий подбивает правым плечом, резко переходит на нижнюю стойку. Из этого положения атакующий прижимает плотнее к себе партнера.

2. Такое же упражнение с последующим отрывом партнера от ковра.

 3. Такое же упражнение в движении.

4. Борец, слегка присев, и немного подав таз вперед, падает назад.

5.Упражнение с набивным мячом или автокамерой. В положении средней стойки борец держит набивной мяч на уровне груди (захватом снизу). Слегка приседая, борец подставляет ногу, стоящую сзади, вперед на уровень впереди стоящей ноги или немного сзади от нее и одновременно отклоняется назад. В момент потери равновесия (в начале падения) борец выпрямляет ноги, резко откидывает голову, делает рывок руками вверх - назад (при этом движение рук не должно отставать от движения головы), подает таз и грудь вверх - вперед и бросает мяч вверх—назад. Затем, свободно падая, борец выполняет поворот грудью к ковру с зашагиванием за ногу соперника. Откидывание головы и рывок руками назад осуществляется не по прямой, а с незначительными отклонениями в сторону поворота грудью к ковру.

6. Такое же упражнение с тренировочным манекеном (или мешком), захват его кушаком. Поворот выполняется в сторону захваченной руки манекена. Это упражнение можно выполнить со страховкой. В этом случае тренер или партнер занимает место сбоку от выполняющего прием, со стороны, противоположной захваченной руки, и в случае необходимости направляет движение броска, подталкивает рукой манекен снизу.

 7. Поворот грудью к ковру с помощью страхующего. Страхующий выставляет левую ногу, согнутую в колене вперед, Лежа спиной на колене страхующего в положении прогнувшись, борец выполняет поворот грудью к ковру со стороны от страхующего. В случае необходимости страхующий подталкивает борца в спину, направляя его движение. 8. Выполнение броска в целом с тренировочным манекеном, со страховкой. Страхующий занимает тоже самое положение, что и в упражнении 6.

9.Выполнение броска с манекеном без страховки.

10.Выполнение броска с партнером со страховкой. Борцы в средней стойке, в свободном захвате туловища с кушаками. Атакующий подставляет сзади стоящую ногу, подводит таз к партнеру, плотно принимает партнера к себе, отрывает его от ковра и выполняет бросок. Страхующий занимает место сбоку от борца, выполняющего прием с левой стороны и держит левым локтем локоть партнера, а правой рукой отталкивает его. Этим направляется движение атакующего. Следует обратить внимание атакуемого на необходимость некоторого напряжения мышц тела для избегания травматических повреждений. В полете атакуемый должен держать руки с кушаком, крепко сжав туловище партнера (не распускать кушак и выставить руки).

11. Тоже самое, что и в 10-м упражнении, но бросок выполняется без страховки. По мере освоения занимающимися выполнения броска с поворотом в одну сторону переходят к выполнению его в другую сторону. Далее переходят к выполнению броска в движении с простейшими способами тактической подготовки, а также с партнером, создающим благоприятные ситуации, а затем в учебных и учебно-тренировочных схватках. В такой же последовательности изучают бросок способом с зашагиванием сзади стоящей ногой (перешаг).

**Контрольное тестирование (10 часов).**

**Методические материалы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел учебный программы | Форма занятий | Методы и приемы | Использование наглядности ТСО | Форма подведения итогов |
| 1 | Общая физическая подготовка | Традиционные занятия | Метод показа | Показ педагогом | Самостоятельная работа |
| 2 | Специальная физическая подготовка | Традиционные занятия | Наглядный (показ) практический | Показ педагогом | Самостоятельная работа |
| 3 | Работа над техникой | Занятия - игры | Показ, словесный | Показ педагогом, использование  литературы | Самостоятельная работа |
| 4 | Тренировка с  маникеном | Традиционные занятия | Показ | Показ педагогом | Самостоятельная работа |
| 5 | Психологическая работа с борцами | Занятия- игры | Практический, словесный | Использование видеоматериала | Самостоятельная работа |
| 6 | Правила судейства | Занятия - игры | Показ | Использование литературы | Самостоятельная работа |
| 7 | Техническая подготовка | Занятия | Наглядный (показ) | Показ педогогом | Самостоятельная работа |

**Правила безопасности при занятиях национальной спортивной борьбой**

* Занятия   по   национальной   спортивной   борьбе  проводятся   в спортзале на борцовском ковре и на спортивных площадках.
* Все    занимающиеся    должны    быть    в    спортивной    форме, предусмотренной правилами данного вида спорта («борцовки» тренировочный костюм).
* Запрещается тренироваться с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и с др. Ногти должны коротко отстрижены.
* За порядок, дисциплину и своевременное построение отвечает староста группы, капитан команды или дежурный по группе,
* Тренер    до    начала    занятий    проверяет    состояние    ковра. Инструктирует обучающихся по технике безопасности.
* Опоздавшие    после    рапорта    дежурного    к    занятиям    не допускаются.
* Во время провидения тренировок,  учебных схваток учащийся должен соблюдать дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести борьбу согласно правилам соревнований.
* Занимающиеся должны строго соблюдать дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, а тренер и староста группы ( капитан команды) -всякие нарушения дисциплины и правила видения борьбы пресекать
* Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь практически оказать первую до врачебную помощь.
* После перенесенных травм или заболеваний обучающиеся к дальнейшим занятиям допускается с разрешения врача.

**Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера- преподавателя. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер- преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях. На протяжении всего периода занятий тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

 Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

 - воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сроки** | **Наименование мероприятия** | **Форма** |
| 1 | Ноябрь  | [Национальная борьба «Куреш»](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/presentation/13595.html%22%20%5Ct%20%22_blank) | Беседа  |
| 2 | Декабрь | [«Новогодний](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/presentation/13595.html) турнир» | Соревнование |
| 3 | Февраль | Соревнования по борьбе «Куреш», посвященные Дню защитника Отечества.  | Мероприятие |
| 4 | Март | Борьба «Куреш» | Викторина, беседа. |
| 5 | Май | Товарищеские встречи  | Итоговое мероприятие |

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации образовательной программы используются:

-тренажерный зал, раздевалки,

- спортивный инвентарь:

- борцовский мат;

- манекен;

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные;

- стенка гимнастическая;

- скамейка гимнастическая;

- скакалки;

- набивные мячи;

- гантели;

- диски олимпийские;

- тренажеры силовые;

- маты гимнастические;

- фишки.

- весы напольные

Спортивный зал соответствует санитарно-гигиеническим требованиям по площади и уровню освещения, температурному режиму.

**Информационное обеспечение**

Мультимедийные презентации, видеоуроки по темам и разделам

Сборники упражнений, заданий и тесты (на бумажных и электронных носителях).

**Форма контроля**

Эффективность реализации данной программы зависит не только от содержания и объема учебного материала, формы проведения занятий, но и от системы отслеживания результатов и их своевременной корректировки. Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если необходимо.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация.

*Текущий контроль* осуществляется на занятиях в течение освоения программного материала для отслеживания уровня освоения материала программы и развития личностных качеств обучающихся. Текущий контроль проводится в форме контрольной тренировки, соревнования, беседы. Текущий контроль проводится качественно, без установления оценок.

*Промежуточная аттестация* проводится по итогам освоения общеобразовательной общеразвивающей программы. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, соревнования.

Основной показатель работы по программе выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестирования и выполнения контрольных упражнений. Результаты сдачи нормативов оформляются протоколом и заносятся в журнал учета групповых занятий.

Непрохождение учащимися промежуточной аттестации не является препятствием для продолжения освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Оценочные материалы:

Приложение №1

Приложение №2

Приложение №3

**Список литературы:**

**Литература для педагога:**

1.Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.П. Купцова

2.Техника классической борьбы. Под редакцией В.Кожарского, Н. Сорокина.

3.Давлетшин В.Т., Ахмадиев М.Г. Национальная спортивная борьба«Көрәш». Методическое пособие. – Казань, 2003.

4.Давлетшин В.Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца. Методическое пособие. – Казань, 2005.

5.Ахмадиев М.Г. Базовые приёмы татаро – башкирской спортивной борьбы. – Казань, 2000.

6.Мусакаев М.Б., Туленков С.В. Национальная спортивная борьба курэш: учебно-методическое пособие. Уфа. Китап, 2008.- 104с.

7.Правила судейства соревнований по Татаро – башкирской спортивной борьбе – М.Г.Ахмадиев, Казан – 1997г.

**Литература для обучающихся:**

1.Башкирская национальная борьба «Куреш». Правила соревнований.

2.Ахмадиев М.Г., Кадиров М.К. Татаро-башкирская спортивная борьба«Көрәш». Правила соревнований. – Казань, 2005.

**Интернет-ресурсы:**

 1. <https://pedportal.net/po-tipu-materiala/dopolnitelnoe-obrazovanie/rabochaya-programma-po-nacional-noy-bor-be-quot-k-r-sh-quot-566897>;

 2. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/04/rabochaya-programma-po-borbe-kuresh>;

 3. https://znanio.ru/media/rabochaya\_programma\_po\_kuresh-230651.

**Приложение №1**

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п | Контрольные упражнения, единицы измерения | Весовые категории |
| 29-47 | 53-66 | Свыше 73 |
| **СОГ** |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5.4-5.2 | 5.4-5.2 | 5.8-5.6 |
| 2 | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 4-8 | 4-8 | 2-6 |
| 3 | Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз) | 12-18 | 12-18 | 8-12 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 150-170 | 150-170 | 150-170 |
| 5 | Челночный бег 3х10 м с хода (с) | 7.5-7.3 | 7.6-7.4 | 7.8-7.6 |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.А. Иванова МР Калтасинский район

 Республики Башкортостан

 «01» сентября 2021 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/М.Ш. Давлетшин

 «01» сентября 2021 г

 **Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Кол-во недель** | **Кол-во часов** | **Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)** |
| 01.09. 2021– 31.05.2022 | 39 | 234 | 6 ч. в неделю по 45 мин |
| Сроки организации промежуточной аттестации | Формы |
|  |  | Контрольно-переводные нормативы, соревнования |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.А. Иванова МР Калтасинский район

 Республики Башкортостан

 «01» сентября 2021 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/М.Ш. Давлетшин

 «01» сентября 2021 г

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Кол-во ак.ч.** | **Содержание занятия (раздел подготовки, тема)**  | **форма занятия** | **форма контроля** |
| 1 | 09 |  |  | 1 |  | Учебно-тренировочное занятие, беседа | Пед.наблюдение, текущий контроль |
|  |  |  |  | 1 |  | Учебно-тренировочное занятие, беседа |  |

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, тема**  | **Количество часов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего**  |
|  | Теоретическая |  |  |  | Беседа, опрос  |
|  |  |  |  |  | учебно-тренировочное занятие, наблюдение |
|  |  |  |  |  | учебно-тренировочное занятие, наблюдение |
|  |  |  |  |  | контрольная тренировка |
| **ИТОГО** |  |  | **36** |  |