

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ)
(из расчета 6 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1		2
в ходе практических занятий	4	1								1	1		1
психологическая	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
ОФП:	88	5	9	10	8	4	8	10	8	11	6		9
ОРУ	42	3	4	5	3	2	3	5	3	6	4		4
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	22		2	3	2	1	2	3	2	3	2		2
Спортивные и подвижные игры	24	2	3	2	3	1	3	2	3	2			3
СФП:	79	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7		8
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;	13	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1		2
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	14	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1		1
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	13	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1		1
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	13	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1		1
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и	13	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2		1

повышенной опоре;													
На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления	13	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1		2
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4
Основные положения в борьбе: стойка, партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции	24	2	3	2	3	2	3	2	3	2			2
Элементы маневрирования – в стойке, в партере, в различных стойках	8	1	1	1	1	1		1		1			1
Основные элементы спортивной борьбы: захваты, перевороты, переводы, накаты, рывки, т.д.	8	1		1		1	1	1	1	1			1
СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	4				2				2				
АКРОБАТИКА	39	4	4	4	4	4	4	4	4	4			3
ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	8										8		
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	4	4											
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	276	26	26	26	26	20	24	26	26	28	22		26