

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по программе «Общая физическая подготовка с элементами единоборств»
1-ого года обучения
Режим занятий – 2 раза в неделю по 30 минут.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов
1	Теория	6
2	Общая физическая подготовка	20
3	Специальная физическая подготовка.	14
4	Технико-тактическая подготовка	8
5	Психологическая подготовка	2
6	Восстановительные мероприятия	15
ИТОГО:		65

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

1. Технические средства: секундомер, теле-, аудио-, видеотехника, фотоаппарат, видеокамера.
2. Спортивный инвентарь: будо-маты, маты большие мягкие, маты различной геометрической формы, конусы, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, малые мячи, большие мячи, обручи, координационная лестница, канат, скакалки, перекладина (турник).

Литература:

- Галковский Н.М. Спортивная борьба: учебник для ИФК / Н.М. Галковский, А.З. Катулин, Н.Г. Чионов. М.: ФИС, 2002.
- Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб. заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. М.: Просвещение, 1993. 240 с.
- Ленц А.Н. Классическая борьба / А.Н. Ленц. М.: ФИС, 1969. 415 с.
- Новаковский С.В. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков / С.В. Новаковский, И.Л. Дворкин. Ростов н/Д: 2002, 326 с.
- Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная) / Н.Н. Сорокин. М.: ФИС, 1960. 484 с.
- Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С.Туманян. М.: Советский спорт, 2006. 494 с.
- Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок / Г.С. Туманян. М.: «Советский спорт», 1997. 288 с.
- Дворкин Л.С. Тренировка как многолетний процесс подготовки человека к высоким спортивным достижениям: курс лекций для студентов Магистерского факультета КГАФК / Л.С. Дворкин, С.В. Новаковский. Краснодар: 2002. 328 с.
- Игуменов В.М. Основы методики обучения в спортивной борьбе / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. М., 1986. 36 с.
- Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2010 г. «Просвещение» Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2010 г. «Асадема» Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»