

Примерный индивидуальный план самостоятельной работы для вида спорта спортивная борьба (греко-римская)

№	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (часы)						Планируемый результат
		О 1-2	Б 1-2	Б 3-4	Б 5-6	У 1-2	У 3-4	
1.	Обязательные предметные области							Укрепить теоретические знания в области выбранного вида спорта
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта							
	Тема: С рождения до возмужания: «ПОДДУБНЫЙ- ЧЕМПИОН ЧЕМПИОНОВ» автор книга Евгений Котенко					4	2	
	Тема: Основные технические действия «Греко-римская борьба для начинающих» автор книги Шулика Ю.А., Косухин В.М., Лещенко В.И., Новиков В.Д., Хоменко И.Т.				5	4	2	
	Тема: Просмотр соревнований и фильмов по спортивной борьбе	1		4	5	4	2	
	Тема: Техническая подготовка « Спортивная борьба» автор книги Катулин А.З.	1		2	5		4	
1.2.	Общая физическая подготовка							Поддержание физической формы обучающегося
	Тема: Легкая атлетика: Кросс, челночный бег, прыжки в высоту и длину.			2	5		4	
	Тема: Плавание: Свободный стиль, ускорение, проныривание под водой, задержка дыхания под водой.			2	5		4	
	Тема: Гимнастика: Базовые упражнения, подтягивание на перекладывание, отжимание на брусьях, канат, стойка на руках, стульчик, пресс, статические упражнения.			3	5		4	
1.3.	Специальная физическая подготовка							Развитие дополнительных навыков, способствующих физическому развитию обучающихся
	Тема: Выполнение комплексов физической подготовки для растяжки» (перекаты, свечка, шпагат, махи ногами, наклоны, мостик, лодочка)				5	4	2	
	Тема: « Выполнение комплексов физической подготовки на				5	4	2	

	укрепления пояса верхних конечностей» (кисти, предплечья, плечо, грудь, спина)							
	Тема: « Выполнение комплексов физической подготовки на укрепления пояса нижних конечностей» (голеностоп, бедро, ягодицы)				5	5	2	
1.4.	Вид спорта	Развитие физических способностей						
	Тема: « Совершенствование атакующих действий борца»				4	5	2	
	Тема: « Совершенствования Защитных действий борца»			3	1	5	4	
1.5.	Основы профессионального самоопределения	Развитие коммуникативных и организаторских качеств						
	Тема: «Интересные факты из жизни спортсменов»					1	2	
	Тема: Помощь в организации и проведении спаррингов, соревнований					1		
2.	Вариативные предметные области						1	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	Поддержание физической формы средствами других видов спорта						
	Тема: Регби, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, эстафета.	1	3	3	4	3	3	
2.2.	Судейская подготовка	Освоение методики судейства						
	Тема: Изучение правил борьбы					1	1	
	Тема: Изучение ЕВСК по виду спорта борьба					1	1	
2.3.	Развитие творческого мышления							
	Тема: Ребусы, кроссворды, сканворды.		2	1	1	1	1	
	Тема: Игры шашки, шахматы, домино.			2	1		1	
2.4	Национальный региональный компонент							
	Тема: Изучение видов спорта популярных в Ростовской области	1	1		1		1	
	Тема: Изучение биографии выдающихся спортсменов Ростовской области			1	1		1	

2.5.	Специальные навыки							Умение соблюдать требований техники безопасности при развитии профессиональных физических качеств
			2				2	
ИТОГО ЧАСОВ:		4	8	23	58	43	48	

