

Рабочая программа

факультативного учебного курса «Олимпийские виды единоборств (борьба, карате, тхэквондо, греко-римская борьба, дзюдо, бокс)»

Пояснительная записка

Рабочая программа факультативного учебного курса «Олимпийские виды единоборств» составлена с учётом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

– Письмо Министерства образования РФ от 25.11.11. № 19-229 «О методических рекомендациях» (Разработка учебных программ по предмету «Факультативные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»)

– Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года.

Место в структуре образовательной программы

Факультативный учебный курс «Олимпийские виды единоборств» входит в учебный план МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г Челябинска» и является обязательным для обучающихся 10-11 классов (универсального профиля с углубленным изучением отдельных предметов).

Цели и задачи

Целью факультативного учебного курса «Олимпийские виды единоборств» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

-создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом

-организация системы физического воспитания для овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и в спорте

-организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.

1. Личностные планируемые результаты

№ п/п	УУД	Личностные результаты обучающихся 10 и 11 классов	
		10 класс	11 класс
1	Самоопределение (личностное, жизненное, профессиональное)	<i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину</i>	<i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)</i>
		<i>1.3. Сформированность самоуважения и «здоровой» «Я-концепции»</i>	<i>1.3. Обладание чувством собственного достоинства</i>
		<i>1.4. Устойчивая установка на принятие гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества</i>	<i>1.4. Принятие традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей</i>
		<i>1.6. Проектирование собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона</i>	<i>1.6. Сформированность осознанного выбора будущей профессии, в том числе с учетом потребностей региона, и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем</i>
		<i>1.7. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</i>	<i>1.7. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире</i>
2	Смыслообразование	<i>2.1. Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание</i>	<i>2.1. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с</i>

		соответствии с общечеловеческими жизненными ценностями и идеалами	общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества
		2.2. Сформированность самостоятельности в учебной, проектной и других видах деятельности	2.2. Готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
		2.3. Сформированность умений сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	2.3. Сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
		2.4. Способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения	2.4. Сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения
		2.8. Способность к самообразованию и организации самообразовательной деятельности для достижения образовательных результатов	2.8. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни
		2.9. Понимание необходимости непрерывного образования в изменяющемся мире, в том числе в сфере профессиональной деятельности	2.9. Сформированность сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
3	Нравственно-этическая ориентация	3.1. Освоение и принятие общечеловеческих моральных норм и ценностей	3.1. Сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
Регулятивные универсальные учебные действия		
<i>P₁</i> Целеполагание	<i>P_{1.1}</i> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и	Учебно-познавательные и учебно-практические задачи

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
	<p>критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</p> <p><i>P_{1.2}</i> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях</p>	<p>«Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний», «Самоорганизация и саморегуляция»</p> <p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<i>P₂</i> Планирование	<p><i>P_{2.1}</i> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты</p> <p><i>P_{2.2}</i> Самостоятельно составлять планы деятельности</p> <p><i>P_{2.3}</i> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности</p> <p><i>P_{2.4}</i> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>	<p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<i>P₃</i> Прогнозирование	<p><i>P_{3.1}</i> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели</p> <p><i>P_{3.2}</i> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели</p> <p><i>P_{3.3}</i> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали</p>	<p>Технология формирующего оценивания (прием «прогностическая самооценка»)</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи</p> <p>«Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний»</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<i>P₄</i> Контроль и коррекция	<p><i>P_{4.1}</i> Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность</p>	<p>Технология формирующего оценивания</p> <p>Поэтапное формирование умственных действий</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<i>P₅</i> Оценка	<p><i>P_{5.1}</i> Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью</p>	<p>Технология формирующего оценивания</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
		Учебно-исследовательская деятельность
<i>P₆</i> Познавательная рефлексия	<i>P_{6.1}</i> Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Рефлексия» Постановка и решение учебных задач Технология формирующего оценивания
<i>P₇</i> Принятие решений	<i>P_{7.1}</i> Самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	Учебно-познавательная и учебно-практические задачи «Разрешение проблем / проблемных ситуаций», «Ценностно-смысловые установки» Групповые и индивидуальное проектирование Учебно-исследовательская деятельность
Познавательные универсальные учебные действия		
<i>П₈</i> Познавательные компетенции, включающие навыки учебно-исследовательской и проектной деятельности	<p><i>П_{8.1}</i> Искать и находить обобщенные способы решения задач</p> <p><i>П_{8.2}</i> Владеть навыками разрешения проблем</p> <p><i>П_{8.3}</i> Осуществлять самостоятельный поиск методов решения практических задач, применять различные методы познания</p> <p><i>П_{8.4}</i> Решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин</p> <p><i>П_{8.5}</i> Использовать основной алгоритм исследования при решении своих учебно-познавательных задач</p> <p><i>П_{8.6}</i> Использовать основные принципы проектной деятельности при решении своих учебно-познавательных задач и задач, возникающих в культурной и социальной жизни</p> <p><i>П_{8.7}</i> Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения</p> <p><i>П_{8.8}</i> Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности</p>	Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс» Технология формирующего оценивания Учебные задания, выполнение которых требует применения логических универсальных действий Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний» Межпредметные интегративные погружения Групповые и индивидуальное проектирование Учебно-исследовательская деятельность

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
	<p>П8.9 Проявлять способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности, в том числе учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p>П8.10 Самостоятельно применять приобретенные знания и способы действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей, в том числе в учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p>П8.11 Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, а именно:</p> <p>П8.11.1 ставить цели и/или формулировать гипотезу исследования, исходя из культурной нормы и соотносясь с представлениями об общем благе;</p> <p>П8.11.2 оценивать ресурсы, в том числе и нематериальные (такие, как время), необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p>П8.11.3 планировать работу;</p> <p>П8.11.4 осуществлять отбор и интерпретацию необходимой информации;</p> <p>П8.11.5 самостоятельно и совместно с другими авторами разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации проекта или исследования на каждом этапе реализации и по завершении работы;</p> <p>П8.11.6 структурировать и аргументировать результаты исследования на основе собранных данных;</p> <p>П8.11.7 использовать элементы математического моделирования при решении исследовательских задач;</p> <p>П8.11.8 использовать элементы математического анализа для интерпретации результатов, полученных в ходе учебно-исследовательской работы</p>	

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
	<p><i>П8.11.9</i> осуществлять презентацию результатов;</p> <p><i>П8.11.10</i> адекватно оценивать риски реализации проекта и проведения исследования и предусматривать пути минимизации этих рисков;</p> <p><i>П8.11.11</i> адекватно оценивать последствия реализации своего проекта (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ);</p> <p><i>П8.11.12</i> адекватно оценивать дальнейшее развитие своего проекта или исследования, видеть возможные варианты применения результатов</p> <p><i>П8.11.13</i> восстанавливать контексты и пути развития того или иного вида научной деятельности, определяя место своего исследования или проекта в общем культурном пространстве;</p> <p><i>П8.11.14</i> отслеживать и принимать во внимание тренды и тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей;</p> <p><i>П8.11.15</i> находить различные источники материальных и нематериальных ресурсов, предоставляющих средства для проведения исследований и реализации проектов в различных областях деятельности человека;</p> <p><i>П8.11.16</i> вступать в коммуникацию с держателями различных типов ресурсов, точно и объективно презентуя свой проект или возможные результаты исследования, с целью обеспечения продуктивного взаимовыгодного сотрудничества</p>	
<i>П9</i> Работа с информацией	<p><i>П9.1</i> Осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задач</p> <p><i>П9.2</i> Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и</p>	<p>Стратегии смыслового чтения, в том числе постановка вопросов, составление планов, сводных таблиц, граф-схем, тезирование, комментирование</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
	<p>фиксировать противоречия в информационных источниках</p> <p>П9.3 Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия</p> <p>П9.4 Осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность</p> <p>П9.5 Владеть навыками получения необходимой информации из словарей разных типов</p> <p>П9.6 Уметь ориентироваться в различных источниках информации</p>	<p>«Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний»</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<p>П10 Моделирование</p>	<p>П10.1 Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках</p>	<p>Постановка и решение учебных задач, включающая представление новых понятий и способов действий в виде модели</p> <p>Поэтапное формирование умственных действий</p> <p>Стратегии смыслового чтения, в том числе постановка граф-схем</p>
<p>П11 ИКТ-компетентность</p>	<p>П11.1 Использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p>	<p>Смешанное обучение, в том числе смена рабочих зон</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «ИКТ-компетентность»</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
Коммуникативные универсальные учебные действия		
<p>К12 Сотрудничество</p>	<p>К12.1 Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий</p> <p>К12.2 Учитывать позиции других участников деятельности</p>	<p>Постановка и решение учебных задач</p> <p>Смена рабочих зон</p> <p>Дискуссия</p> <p>Дебаты</p> <p>Групповые проекты</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Сотрудничество»</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
	<p>К_{12.3} Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого</p> <p>К_{12.4} Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития</p> <p>К_{12.5} При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)</p> <p>К_{12.6} Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия</p> <p>К_{12.7} Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений</p> <p>К_{12.8} Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности</p>	<p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
К₁₃ Коммуникация	<p>К_{13.1} Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств</p>	<p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Коммуникация»</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>

Содержание курса (138 часов)

Раздел 1 Вольная борьба

- общие сведения об истории развития вольной борьбы
- общие основы техники и тактики борьбы. Техническая подготовка
- тактика выполнения различных упражнений
- темп и ритм борьбы
- перерывы в ходе борьбы и варианты отдыха в перерывах
- разминка
- профилактический осмотр одежды, обуви
- основные методические положения при составлении тактических действий

- общая и специальная физическая подготовка
- просмотр схваток с разбором техники и тактика

Раздел 2 Каратэ

- краткие исторические сведения о возникновении и развитии каратэ
- история возникновения и развития каратэ в России
- история развития каратэ Челябинской области
- введение в каратэ
- значение бедра в каратэ
- стойки каратэ
- динамика каратэ
- ключевые моменты в технике каратэ
- ключевые моменты в тренировке каратэ
- Ката. Кумитэ
- контактные и бесконтактные виды каратэ
- японские и окинавские стили каратэ
- система технических приемов каратэ

Раздел 3 Тхэквондо

- изучение инструкций по технике безопасности во время УТЗ по тхэквондо, во время проведения соревнований
- значение общей и специальной физической подготовки
- значение развития общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела
- влияние специальной физической подготовки, в частности: гибкость, сила, координационные способности на результаты тхэквондистов
- значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена
- основные технические действия: стойки, удары руками и ногами, блоки, передвижения в стойках с блоками и ударами
- значение способов тактической подготовки в проведении атакующих и защитных комбинаций.
- понятие о технике и тактике тхэквондо, их взаимосвязь

Раздел 4 Греко-римская борьба

- в какой стране зародилась, основатели
- где и по каким правилам проходили первые соревнования, первые чемпионы
- основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы
- тактика борьбы
- темп и ритм борьбы
- разминка
- профилактический осмотр одежды и обуви
- значение общей и специальной физической подготовки
- значение развития общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела

Раздел 5 Дзюдо

- краткие исторические сведения о возникновении и развитии Дзюдо
- история возникновения и развития Дзюдо в России
- история развития Дзюдо Челябинской области
- соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо
- соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП
- соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования
- соблюдение правил техники безопасности во время классификационных соревнований
- основные, защитные стойки, перемещения, падения, страховки партнера, выведение из равновесия, классические способы захвата, технические действия в партере, защита от удержаний

Раздел 6 Бокс

- история развития бокса в древнем мире

- выдающиеся боксеры прошлого и настоящего
- история развития бокса в России и за рубежом
- тактика в боксе
- темп и ритм бокса
- место для проведения занятий и соревнований по боксу
- жесты рефери в ринге
- гигиенические навыки. Режим дня

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы в 10 классе

№	Раздел. Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1. Вольная борьба			25	
1	Общие сведения об истории развития вольной борьбы.	В какой стране зародилась, основатели. Где и по каким правилам проходили первые соревнования, первые чемпионы.	4	
2	Общие основы техники и тактики борьбы. Техническая подготовка.	Цели и задачи технической подготовке в борьбе, ее этапы. Основные элементы техники борьбы. Понятие спортивной технике. Основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.	8	
3	Тактическая подготовка.	Тактика борьбы. Общие понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактики борьбы. Тактика выполнения различных упражнений. Темп и ритм борьбы. Разминка. Профилактический осмотр одежды и обуви.	4	
4	Общая и специальная физическая подготовка.	Содержание общей и специальной физической подготовки. Характеристика рекомендуемых средств и методов повышения физической подготовленности и развития двигательных качеств борца.	4	
5	Просмотр схваток с разбором техники и тактики.		5	Тест
Раздел 2. Каратэ			25	

1	История развития каратэ. Стили, организации каратэ и их различия между собой.	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии каратэ. История возникновения и развития каратэ в России. История развития каратэ Челябинской области.	4	
2	Основы каратэ.	Введение в каратэ. Значение бедра в каратэ. Стойки каратэ. Динамика каратэ. Ключевые моменты в технике каратэ. Ключевые моменты в тренировке каратэ. Ката. Кумитэ.	8	
3	Стили каратэ.	Контактные и безконтактные виды каратэ. Японские и окинавские стили каратэ. Международные организации.	4	
4	Классификация приемов каратэ.	Физические, психологические, комбинированные принципы. Система технических приемов каратэ. Общая структура. Программы тренировок Общезначительная тренировка.	4	
5	Просмотр поединков с разбором техники и тактики.		5	Тест
Раздел 3. Тхэквондо			20	
1	Техника безопасности.	Изучение инструкций по технике безопасности во время УТЗ по тхэквондо, во время проведения соревнований.	4	
2	Общая физическая подготовка тхэквондиста.	Значение общей и специальной физической подготовки. Значение развития общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.	4	
3	Специальная физическая подготовка.	Влияние специальной физической подготовки, в частности: гибкость, сила, координационные способности на результаты тхэквондистов.	4	
	Основы техники и тактики тхэквондо.	Понятие о технике и тактике тхэквондо, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Основные технические действия: стойки, удары руками и ногами, блоки, передвижения в стойках с блоками и		

4		ударами. Значение способов тактической подготовки в проведении атакующих и защитных комбинаций.	4	
5	Соревновательная подготовка.	Выяснение степени готовности (техничко-тактическая, физическая, морально-волевая подготовка, работоспособность) освоение соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.	4	Тест
Итого:			70 часов	

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы в 11 классе

№	Раздел. Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 4. Греко-римская борьба			22	
1	Общие сведения об истории развития вольной борьбы.	В какой стране зародилась, основатели. Где и по каким правилам проходили первые соревнования, первые чемпионы.	4	
2	Общие основы техники и тактики борьбы. Техническая подготовка.	Цели и задачи технической подготовки в борьбе, ее этапы. Основные элементы техники борьбы. Понятие спортивной технике. Основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.	6	
3	Тактическая подготовка.	Тактика борьбы. Общие понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактики борьбы. Темп и ритм борьбы. Разминка. Профилактический осмотр одежды и обуви.	4	

4	Общая и специальная физическая подготовка.	Содержание общей и специальной физической подготовки. Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения физической подготовленности и развития двигательных качеств борца.	4	
5	Просмотр схваток с разбором техники и тактики		3	Тест
Раздел 5. Дзюдо			24	
1	История развития Дзюдо.	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Дзюдо. История возникновения и развития Дзюдо в России. История развития Дзюдо Челябинской области.	6	
2	Правила техники безопасности.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо; Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП; Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; УТС; Соблюдение правил техники безопасности во время классификационных соревнований.	6	
3	Техническая подготовка.	Основные, защитные стойки, перемещения, падения, страховки партнера, выведение из равновесия, классические способы захвата, технические действия в партере, защита от удержаний.	6	
4	Просмотр поединков с разбором техники и тактики.		6	Тест
Раздел 6. Бокс			22	
1	История бокса.	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.	4	

2	Тактическая подготовка.	Тактика в боксе. Взаимосвязь техники и тактики бокса. Тактика выполнения различных упражнений. Темп и ритм бокса. Разминка.	4	
3	Места для занятий боксом, оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.	4	
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	4	
5	Просмотр схваток с разбором техники и тактики		4	Тест
Итого:			68 часов	

Список литературы:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Б.Р. Голощапов. – 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 480 с.

Интернет – ресурсы:

1. http://revolution.allbest.ru/sport/00000729_0.html
2. http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=8434
3. <http://citadel.bstu.by/metod/tren/index.html>
4. http://window.edu.ru/window/catalog?p_rid=25539
5. http://www.skitalets.ru/books/trenirovka_baykovsky/
6. <http://kref.ru/list/sport/120391/>
7. http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture6.php
8. <http://lib.com.ru/Military%20Science/18403.htm>
9. <http://www.kursach.com/fizkultura-i-sport-zdorhttp://herzenffk.my1.ru/load/30-1-0-42>
10. <http://www.infosport.ru/press/tpfk>
11. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
12. <http://www.shkola - press.ru>
13. <http://www.informika.ru>
14. <http://www.geocities.com/Athens/Academy/9997>
15. <http://www.gpntb.ru>
16. <http://www.rsl.ru>
17. <http://www.tcdifor.com/nike/history.htm>
18. <http://www.tcdifor.com/nike/about.htm>
19. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Adidas/2.htm>
20. <http://buhgal.narod.ru/PEOPLE/adidas.htm>
21. <http://www.adfdas.ru/about.asp>
22. <http://www.adidas.corh>
23. http://www.sportmir.ru/brand_name/reebok/reebok_history.html
24. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Reebok/2.htm>
25. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Reebok/3.htm>
26. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Puma/1.htm>
27. <http://www.spi.infonet.by/sport/about.htm>

