

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ ДОД
«Дом творчества детей и
молодежи «Сириус»
Ю.И. Яндулов



Учебный план
секции волной борьбы на этапе начальной подготовки
на 2012-2013 годы

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств.
3. Овладение основами техники и тактики вольной борьбы в партере и стойке.
4. Психическая подготовка спортсмена.
5. Приобретение соревновательного опыта путем участия соревнования различного уровня.
6. Подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы.
7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований.
8. Теоретические занятия.
9. Методическое обследование.
10. Основные мероприятия по воспитательной работе с учащимися.