

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>2-5</b>
<b>2. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Объём, содержание программы и планируемые результаты.....</b>	<b>7-9</b>
<b>5. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>10-12</b>
<b>6. Учебный план и календарный учебный график.....</b>	<b>13-19</b>
<b>7. Оценочные материалы и методические материалы.....</b>	<b>20-27</b>
<b>8. Условия реализации программы.....</b>	<b>28-61</b>
<b>11. Список литературы.....</b>	<b>62</b>
<b>12. Календарно-тематический план.....</b>	<b>63-81</b>

## **1. Пояснительная записка**

Данная учебная программа предназначена для спортивных кружков, организованных в учреждениях дополнительного образования, а именно в детских центрах и клубах. Актуальность и новизна данной программы в том, что данная программа предназначена для детей, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, а не для специализированной спортивной подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства и отличается от типовой программы этапами подготовки (стартовый этап, базовый этап, подвинутый (углубленный) этап), меньшим количеством часов в практической и теоретической частях необходимых для освоения программы, соответствует нормам установленных в «Нормативных документах и материалах для дополнительного образования».

На **стартовый этап** подготовки зачисляются учащиеся, достигшие 7 летнего возраста. В стартовый этап обучения (общее количество учебных часов на год - 216 часа) занятия в кружке по спортивной борьбе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В группу стартового этапа обучения принимаются обучающиеся от 7 до 14 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы.

### **Цели и задачи программы стартового этапа:**

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

В группу **базового этапа** обучения принимаются обучающиеся от 8 до 15 лет с базовой подготовкой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. В базовый этап обучения (общее количество учебных часов на год – 324 часа) занятия в кружке по спортивной борьбе проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

**Цель, задачи и преимущественная направленность базового этапа:**

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- выявление задатков и способностей детей;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Ожидаемые результаты базового этапа

Должны знать:

- понятие «физическое развитие»; основные показатели физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени, кистевая и станова́я динамометрия, жизненная емкость легких, костный скелет, осанка);
- понятие о спортивной тактике; элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий.

Должны уметь:

- выполнять приемы в партере и стойке: «Накаты», «Рычаги», «Броски наклоном», «Броски подворотом», «Проходы в ноги», «Зацепы», контрприемы;
- выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств;
- выполнять нормативы по ОФП и СФП ;
- выполнять нормативы по технической подготовленности

Проводимые соревнования: соревнования внутри группы, внутриклубные;  
-городские.

### **Подвинутый (углубленный) этап**

В группу продвинутый (углубленный) этап обучения принимаются обучающиеся от 9 до 17 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и выполнившие контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. В подвинутый (углубленный) этап обучения (общее количество учебных часов на год – 324 часа) занятия в кружке по спортивной борьбе проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

### **Цель, задачи и преимущественная направленность подвинутого (углубленного) этапа:**

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы,
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы

Ожидаемые результаты продвинутого(углубленного) этапа

Должны знать:

- краткая характеристика основных систем организма (нервная система; костно-мышечная система; сердечно - сосудистая система; система дыхания);
- краткие сведения о массаже;
- терминологию основных групп приемов в стойке и партере.

Должны уметь:

- выполнять нормативы по ОФП и СФП ;
- выполнять нормативы по технической подготовленности;

- выполнять приемы в партере и стойке: «Удержание и выходы наверх»; «Перевороты»; «Броски»; «Переводы»; «Нырки»; «Сваливание»; контрприемы.

Проводимые соревнования:

соревнования внутри группы, внутриклубные;

-городские, областные.

Необходимость разработки программы «Спортивной борьбы для спортивных кружков, организованных в учреждениях дополнительного образования» в рамках данной направленности позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков на протяжении обучения в спортивном кружке, формирует у них целостное представление о физической культуре и о данном виде спорта, о возможностях повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное воспитании личности, способной к самостоятельной трудовой и творческой деятельности. Программа обучения позволяет занимающимся овладеть жизненно важными навыками укрепления и сохранения физического здоровья, развить свои физические способности.

При работе над программой были учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. формы обучения, особенности организации образовательного процесса, состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий) Формы обучения, особенности организации образовательного процесса по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся (состава группы), режима занятий, периодичность и продолжительность занятий, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности, содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством педагога согласно расписанию. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно (дистанционно) или в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин. в начале практического урока).

## **2. Комплекс основных характеристик программы**

Учебная программа рассчитана на три этапа обучения: **стартовый этап, базовый этап, подвинутый (углубленный) этап**, каждый год обучения включает в себя:

- теоретическую часть, которая состоит из **основных тем**, охватывающих необходимый объем знаний для учащихся спортивного кружка;
- практическую часть, которая включает в себя: общую и специальную физическую подготовку, которая усложняется по этапам тренировок; технико-тактическую подготовку; психологическую подготовку, которая является неотъемлемой частью каждого занятия; судейско-инструкторскую практику, которая включает в себя правила оценивания бросков, в стойке, в партере, выходы за ковер, нарушения правил и регламент проведения соревнований (круговые, олимпийские, смешанные; личное, командное первенство).

Программой не предусмотрены отдельные часы для психологической подготовки и судейско-инструкторской практики, так как эти два раздела не

возможно отделить от тренировочного процесса, работа по ним происходит в процессе занятий.

**В стартовый этап** обучения занятия в кружке по спортивной борьбе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. **Базовый этап** обучения 3 раза в неделю по 3 часа.

**Подвинутый (углубленного) этап** обучения 3 раза в неделю по 3 часа.

**Стартовый этап** – 216 часа.

**Базовый этап** – 324 часа.

**Подвинутый (углубленный) этап**– 324 часа.

### 3. Объём, содержание программы и планируемые результаты

#### Возрастные этапы

##### *Стартовый этап*

Учебные группы комплектуются с учётом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах проводятся главным образом групповым методом. Помимо учебных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В группу **стартового этапа** обучения принимаются обучающиеся от 7 до 14 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

(сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость), спортивная техника, ОФП, СФП.

- элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы; волевые качества спортсмена.

***Должны уметь:*** Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

-достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;

-адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;

-обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений.

## ***Ожидаемые результаты стартового этапа***

### ***Должны знать:***

- краткие сведения о строении организма человека; основные термины спортивной борьбы: борьба, партер, физические качества
- выполнять приемы в партере: «Скручивание», «Переворот с захватом рук», «Ключ», «Бросок через бедро», «Бросок через плечо»; «Проходы в ноги»; «Задняя подножка»; «Передняя подножка»;
- проводить тренировочные (соревновательные) схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников;
- выполнять нормативы по технической подготовленности ( см. Приложение №2);
- проявлять терпение (основное проявление воли).

***Проводимые соревнования:*** на первом году обучения занимающиеся не участвуют в соревнованиях.

## ***Базовый этап***

В группу **базового этапа** обучения принимаются обучающиеся от 8 до 15 лет с базовой подготовкой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- выявление задатков и способностей детей;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.



## ***Ожидаемые результаты базового этапа***

### ***Должны знать:***

- понятие «физическое развитие»; основные показатели физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени, кистевая и станова динамометрия; жизненная емкость легких; костный скелет; осанка);
- понятие о спортивной тактике; элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий.

### ***Должны уметь:***

- выполнять приемы в партере и стойке: «Накаты», «Рычаги», «Броски наклоном», «Броски подворотом», «Проходы в ноги», «Зацепы», контрприемы;
- выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств;
- выполнять нормативы по ОФП и СФП (см. Приложение №1);
- выполнять нормативы по технической подготовленности (см. Приложение №2).

### ***Проводимые соревнования:***

- соревнования внутри группы, внутриклубные;
- городские.

## ***Подвинутый (углубленный) этап***

В группу **продвинутый (углубленный) этап** обучения принимаются обучающиеся от 9 до 18 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и выполнившие контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы,
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы

### ***Ожидаемые результаты продвинутого(углубленного) этапа***

#### ***Должны знать:***

- краткая характеристика основных систем организма (нервная система; костно-мышечная система; сердечно - сосудистая система; система дыхания);
- краткие сведения о массаже;
- терминологию основных групп приемов в стойке и партере.

#### ***Должны уметь:***

- выполнять нормативы по ОФП и СФП (см. Приложение №1);
- выполнять нормативы по технической подготовленности (см. Приложение №2);
- выполнять приемы в партере и стойке: «Удержание и выходы наверх»; «Перевороты»; «Броски»; «Переводы»; «Нырки»; «Сваливание»; контрприемы.

#### ***Проводимые соревнования:***

- соревнования внутри группы, внутриклубные;
- городские, областные.

## ***5. Комплекс организационно-педагогических условий***

### ***Особенности воспитания***

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации есть процесс целенаправленного и организованного воздействия педагогов спортивных кружков на сознание, чувства, волю спортсменов в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и моральных качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

### ***Методологические и методические принципы воспитания***

1. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- единство обучения и воспитания.

### ***Главные направления воспитательного процесса:***

- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональное (волевые, физические качества);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в коллективе).

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является овладение

обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

## 6. Учебный план и календарный учебный график

### Учебный план

№	Разделы подготовки	Количество часов		
		стартовый этап	базовый этап	подвинутый этап
1.	Теоретическая подготовка	54	74	74
2.	Общая физическая подготовка	56	76	76
3.	Специальная физическая подготовка	24	76	76
4.	Технико-тактическая подготовка	60	100	100
5.	Психологическая подготовка	4	4	4
6.	Соревновательная подготовка	8	10	10
7.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2
8.	Приемные и переводные испытания	2	2	2
9.	Восстановительные мероприятия	4	4	4
10.	Врачебный и медицинский контроль	2	2	2

11.	Соревнования	-	Согласно спортивному календарю	
<b>Общее количество часов</b>		<b>216</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

### Учебный план стартового этапа

№	Разделы подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	36	36	-
2.	Общая физическая подготовка	26	-	26
3.	Специальная физическая подготовка	24	-	24
4.	Технико-тактическая подготовка	50	-	50
5.	Психологическая подготовка	2	-	2
6.	Соревновательная подготовка	2	-	2
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
8.	Приемные и переводные испытания	2	-	2
9.	Восстановительные мероприятия	1	-	1

10.	Врачебный и медицинский контроль	1	-	1
11.	Соревнования	-	-	-
<b>Общее количество часов</b>		<b>216</b>	<b>72</b>	<b>144</b>

**Календарно-тематический план  
стартового этапа**

№	тема	всего	теория	практика
1	Инструктаж по технике безопасности. Врачебный и медицинский контроль.	2ч.	2 ч.	0
2	ОФП. Страховка от травм.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
3	Приемы в партере «Скручивание».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
4	Подвижные игры с элементами борьбы.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
5	ОФП. Развитие координации.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
6	Приемы в партере «Скручивание».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
7	ОФП. Развитие координации.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
8	СФП	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
9	Подвижные игры.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
10	Приемы в партере «Переворот с захватом»	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
11	Повтор приемов в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
12	СФП	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
13	ОФП. Страховка от травм.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
14	Повтор приемов в партере.	2ч.	0	2 ч.
15	Подвижные игры с элементами борьбы.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
16	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
17	СФП	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.

18	Приемы в партере «Ключ».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
19	Повтор приемов в партере.	2ч.	0	2 ч.
20	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
21	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
22	Борьба в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
23	Повтор приемов в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
24	ОФП.	2ч.	0	2 ч.
25	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
26	Подвижные игры с элементами борьбы.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
27	Повтор приема «Ключ».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
28	Борьба в партере.	2ч.	0	2 ч.
29	ОФП.	2ч.	0	2 ч.
30	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
31	Беседа «ТБ на тренировках по борьбе».	2ч.	0	2 ч.
32	Борьба в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
33	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
34	Повтор приемов в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
35	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
36	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
37	Подвижные игры.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
38	Борьба в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
39	Повтор приемов.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
40	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
41	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
42	«Страховка». Повтор приемов в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
43	Прием «Бросок через бедро».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
44	Повтор приема «Бросок через бедро».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
45	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
46	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.



47	Прием «Бросок через бедро».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
48	Повтор приема «Бросок через бедро».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
49	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
50	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
51	Приемы в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
52	Повтор приемов в стойке.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
53	Подвижные игры с элементами борьбы.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
54	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
55	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
56	Повтор приема «Ключ».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
57	Борьба в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
58	Подвижные игры.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
59	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
60	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
61	Борьба по заданию.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
62	Повтор приемов в стойке.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
63	Приемы в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
64	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
65	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
66	Борьба в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
67	Прием «Бросок через бедро».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
68	Подвижные игры.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
69	Повтор приемов в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
70	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
71	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
72	Проходы в ноги.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
73	Подвижные игры с элементами борьбы.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
74	Повтор приемов в стойке.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
75	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.

76	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
77	Борьба по заданию.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
78	Повтор приемов в стойке.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
79	Подвижные игры.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
80	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
81	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
82	Борьба по заданию.	2ч.	0	2 ч.
82	Борьба в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
83	Подвижные игры.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
84	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
85	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
86	Проходы в ноги.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
87	Подвижные игры с элементами борьбы.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
88	Повтор приемов в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
89	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
90	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
91	Приемы в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
92	Повтор приемов в стойке.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
93	Подвижные игры с элементами борьбы.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
94	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
95	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
96	«Страховка». Повтор приемов в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
97	Прием «Бросок через бедро».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
98	Повтор приема «Бросок через бедро».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
99	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
100	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
101	Проходы в ноги.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
102	Подвижные игры с элементами борьбы.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
103	Повтор приемов в стойке.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.

104	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
105	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
106	Борьба по заданию.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
107	Подвижные игры.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
108	Итоговые занятия. Переводные испытания.	2ч.	0	2 ч.
<b>всего</b>		<b>216 ч.</b>	<b>72 ч.</b>	<b>144 ч.</b>

## **7. Оценочные материалы и методические материалы**

- стабильность состава занимающихся, посещение ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

### **Ученики спортивной секции по спортивной борьбе должны знать:**

- историю развития физической культуры и спорта в России;
- историю развития спортивной борьбы в мире и в России;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм;
- основы оказания первой медицинской помощи;
- технику безопасности при занятиях спортивной борьбой;
- правила поведения в спортивном зале;
- правила гигиены спортсмена, режим дня и основы закаливания;
- основы техники и тактики спортивной борьбы;
- правила соревнований по спортивной борьбе, принципы их организации и проведения;
- правила использования спортивного инвентаря и уход за ним;
- этикет спортсмена;
- правила самоконтроля и медицинского контроля спортсмена.

### **Ученики спортивного кружка по спортивной борьбе должны уметь:**

- применять двигательные навыки, приобретенные в ходе занятий в условиях состязаний;

- применять на практике полученные знания об оказании первой медицинской помощи, самоконтроле и врачебном контроле;
- правильно обращаться со спортивным инвентарем.

### Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг.					Свыше 73 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Бег на 60 м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
4	Вис на согнутых (угол 90°)	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40	2	8	16	24	32
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
6	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг.					Свыше 73 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Сгибание туловища лежа на спине	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16

	(кол-во раз)															
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн. стене (кол-во раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
11	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
12	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50	40	42	44	46	48
13	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	10	12	14	16	18

	раз)															
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	4	6	8	10	12
19	Бег на 400 м (мин, с)	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,23	1,21	1,19	1,17	1,15
20	Бег на 800 м (мин, с)	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00
21	Бег на 1500 м (мин, с)	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10
22	Челночный бег 3x10 см с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
№	Контрольные упражнения и единицы измерения	<b>Весовые категории и оценка в баллах</b>														
		<b>29-47 кг</b>					<b>53-66 кг.</b>					<b>Свыше 73 кг.</b>				
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
23	10 кувыркков вперед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
24	Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14,0	19,6	18,4	17,2	16,0	14,8
25	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
26	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с) 10- влево,	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0

	10-вправо (с) 15- влево, 15-вправо (с)	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0
27	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	37,0	36,0	34,0	32,0	30,0
28	10 бросков манекена подворотом (с)	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0
29	10 бросков манекена подворотом за 20 с (кол. бросков)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
30	Тест «4 мин»: 4 серии бросков манекена поворотом: 5 бросков за 40 с, макс. Кол. Бросков за 20 с (после 2-й серии-отдых 1 мин); ( кол-во бросков за 20 с)	22	24	26	28	30	20	22	24	26	28	18	20	22	24	26

**Переводные нормативы по технической подготовленности  
(для всех этапов обучения)**

**Техника выполнения специальных упражнений**

**Забегания на мосту:**

оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;



оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;

оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

*Перевороты с моста:*

оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;

оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

*Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:*

оценка «5» - упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

оценка «4» - упражнение выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

*Кувырок вперед, подъем разгибом:*

оценка «5» - упражнение выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения(потеря равновесия);

оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

*Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):*

оценка «5» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

оценка «4» - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

оценка «3» - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

### **Техника выполнения технико-тактических действий**

*Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций* в стойке и партере из всех классификационных групп.

*Выполнение комбинаций* из демонстрируемых технических действий.

*Выполнение комбинаций*, построенных по принципу:

а) прием – защита – прием;

б) прием – контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере:

оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Предложенная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков на протяжении обучения в секции, формирует у них целостное представление о физической культуре и о данном виде спорта, о возможностях повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное воспитании личности, способной к самостоятельной трудовой и творческой деятельности. Программа обучения позволяет занимающимся овладеть жизненно важными навыками укрепления и сохранения физического здоровья, развить свои физические способности.

## 8. Условия реализации программы

Для реализации данной программы используется школьное помещение, соответствующее требованиям САН-ПИНа. Школьное помещение оборудовано борцовским ковром, а также имеется спортивное оборудование (манекен для борьбы, набивные мячи, скакалки, канат и др). Созданная группа в социальной сети (Вконтакте, Одноклассники) и мессенджер (Viber) помогают обеспечивать достижение планируемых результатов и соответствовать современным требованиям. По мере необходимости применяется использование дистанционных образовательных технологий при реализации данной программы. Частично программа реализуется в сетевой форме, а наличие списков литературы для педагога, учащихся и родителей повышает качество реализуемой программы. Большую роль в формировании и развитии гармоничной личности играет спортивная борьба. Занятия борьбой способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умения концентрировать внимание в условиях разной сложности, ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы, правильно планировать физическую нагрузку.

Формы и методы реализации программы:

- тренировки
- групповые тренировки
- индивидуальные тренировки
- игровые тренировки; круговые тренировки
  
- соревновательная практика
- Специализированные игровые комплексы
- разбор соревнований

средства реализации программы:

- учебно-тематические планы
- программа
- методические пособия
- ТСО

## **Средства для совершенствования физической подготовки борца**

**(для всех этап обучения).**

Основное содержание программы: ОФП, СФП, технико-тактическая подготовка, игровые тренировки.

### **Общая физическая подготовка.**

Строевые и порядковые упражнения: общее понятия о строевых упражнения и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная;

спортивная; с выпадами; на коленях; на четвереньках, скрещивая ноги выпадами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скалку; опорные через козла, коня и др.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкания ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, с поворотом на 360\*; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; переползать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

**Упражнения без предметов:**

а) упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);

б) *упражнения для туловища* – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.

в) *упражнения для ног* – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от

плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* – из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево – вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх – вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в



локтях рук. Перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

### **Упражнения с предметами:**

а) *со скакалкой* – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *с гимнастической палкой* – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом* – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) *упражнения с гирями* для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками; сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в

выпрямленных руках). *Жонглирование* – бросить гирию и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирию после вращения разными способами другой рукой; бросить гирию и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) *упражнения со стулом* – поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) *на гимнастической скамейке* – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в \_жени углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и

переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) *на гимнастической стенке* – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине* – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) *на канате и шесте* – лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

д) *на бревне* – ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) *на козле и копе* – опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) *упражнения на батуте* (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180° - прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот - 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги – сальто вперед на ноги и др.

**Плавание:** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

**Передвижение на велосипеде:** по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### **Специально-подготовительные упражнения**

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через

горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки – наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые

вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь на колени лежащего на спине партнера, опираясь на плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь на плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

### **Специализированные игровые комплексы**

#### **Игры в касания**

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает прежде всего заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей



тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек (Таблица №1).

### Номера заданий для игр в касания

Таблица №1

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47

<b>6.</b>	Левая подмышечная впадина	<b>6</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>48</b>
<b>7.</b>	Левое плечо	<b>7</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>49</b>
<b>8.</b>	Правая часть живота	<b>8</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>50</b>
<b>9.</b>	Правая подмышечная впадина	<b>9</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>51</b>
<b>10.</b>	Правое плечо	<b>10</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>52</b>
<b>11.</b>	Левое бедро	<b>11</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>53</b>
<b>12.</b>	Левая голень	<b>12</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>54</b>
<b>13.</b>	Правое бедро	<b>13</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>55</b>
<b>14.</b>	Правая голень	<b>14</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>56</b>

В табл. 1 по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

*(Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.)*

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. На пример, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б – коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В этом случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно

новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться.

Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы состояются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.*

Варианты усложнения игр представлены в табл. 2.

*Изменение способов защиты, противодействия*

Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров

Таблица №2

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
1.	любой	любой	9.	левой	любой
2.	левой	правой	10.	любой	двумя
3.	правой	правой	11.	левой	двумя
4.	левой	левой	12.	правой	двумя
5.	правой	левой	13.	двумя	любой
6.	любой	левой	14.	двумя	левой
7.	любой	правой	15.	двумя	правой

8.	правой	любой			
----	--------	-------	--	--	--

1. Места касания прикрывать нельзя.

2. Места касания прикрывать можно.

3. Захватывать руки партнера нельзя.

4. Захватывать руки партнера можно.

5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).

6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.

7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно, и т.д.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

#### *Изменение размеров игровой площадки*

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала.

По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

#### *Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)*

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, - любой рукой любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

### **Игры в блокирующие захваты**

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается прежде всего в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

*Суть игры* в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – Юс), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, по попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

### *Классификация игр, основы методики*

Структура блокирующих захватов характеризуется:

1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой – левой руками (в табл. №3 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);

2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

*Таблица №3*

#### **Номера заданий для игр в блокирующие захваты**

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	левой	правой	не прижимая руку к туловищу		прижимая руку к туловищу	
			захват изнутри	захват снаружи	захват изнутри	захват снаружи
<b>1.</b>	Правую кисть	Левую кисть	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>45</b>	<b>67</b>
<b>2.</b>	Упор в грудь	Левую кисть	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	<b>68</b>
<b>3.</b>	Упор в живот	Левую кисть	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	<b>69</b>
<b>4.</b>	Упор в плечо	Левую кисть	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>48</b>	<b>70</b>

<b>5.</b>	Упор в предплечье	Левую кисть	<b>5</b>	<b>27</b>	<b>49</b>	<b>71</b>
<b>6.</b>	Упор в бедро	Левую кисть	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>50</b>	<b>72</b>
<b>7.</b>	Левую кисть	Правую кисть	<b>7</b>	<b>29</b>	<b>51</b>	<b>73</b>
<b>8.</b>	Правую кисть	Упор в грудь	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>52</b>	<b>74</b>
<b>9.</b>	Правую кисть	Упор в живот	<b>9</b>	<b>31</b>	<b>53</b>	<b>75</b>
<b>10.</b>	Правую кисть	Упор в плечо	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>54</b>	<b>76</b>
<b>11.</b>	Правую кисть	Упор в предплечье	<b>11</b>	<b>33</b>	<b>55</b>	<b>77</b>
<b>12.</b>	Правую кисть	Упор в бедро	<b>12</b>	<b>34</b>	<b>56</b>	<b>78</b>
<b>13.</b>	Левую кисть	Левую кисть	<b>13</b>	<b>35</b>	<b>57</b>	<b>79</b>
<b>14.</b>	Левое предплечье	Левую кисть	<b>14</b>	<b>36</b>	<b>58</b>	<b>80</b>
<b>15.</b>	Левый локоть	Левую кисть	<b>15</b>	<b>37</b>	<b>59</b>	<b>81</b>
<b>16.</b>	Левое плечо	Левую кисть	<b>16</b>	<b>38</b>	<b>60</b>	<b>82</b>
<b>17.</b>	Левое бедро	Левую кисть	<b>17</b>	<b>39</b>	<b>61</b>	<b>83</b>
<b>18.</b>	Правую кисть	Правую кисть	<b>18</b>	<b>40</b>	<b>62</b>	<b>84</b>
<b>19.</b>	Правую кисть	Правое предплечье	<b>19</b>	<b>41</b>	<b>63</b>	<b>85</b>
<b>20.</b>	Правую кисть	Правый локоть	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>64</b>	<b>86</b>

<b>21.</b>	Правую кисть	Правое плечо	<b>21</b>	<b>43</b>	<b>65</b>	<b>87</b>
<b>22.</b>	Правую кисть	Правое бедро	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>66</b>	<b>88</b>

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88-игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.



Комплектовать спарринг - партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

### **Игры в атакующие захваты**

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся

ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

*Основные варианты атакующих захватов*

*Руки* – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

*Руки* – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

*Руки и шеи* - разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

*Рук с головой* – спереди, сверху.

*Руки и туловища* – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

*Руки и бедра* – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

*Шеи с рукой* – шеи с плечом спереди, соединяя руки в петлю, в крест, шеи с рукой сверху, сбоку - сверху.

*Шеи и туловища* – спереди, сбоку.

*Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.*

*Туловища* – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

*Туловища с рукой* – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

*Туловище с руками* – спереди, сзади, сбоку.

*Ноги двумя руками* – голова изнутри, снаружи.

*Варианты усложнения заданий*

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить нельзя» соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с и т.д. Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступить это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

### **Игры в теснения**

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам

теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м;
2. В соревнованиях участвуют все ученики;
3. Количество игровых попыток (поединков) может варьироваться в пределах 3, 5, 7;
4. Факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в \_ жмом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

## Игры в дебюты (начало поединка)

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

*Исходные положения.* Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись-встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.
- *Усложнения исходных положений* могут идти в следующих направлениях:
  - а) руки вверх прямые;
  - б) руки соединены в крючок над головой;
  - в) руки выпрямлены вдоль тела;

- г) руки соединены в крючок за спиной.
- Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).
- *Цель задания* заключается в том, что побеждает участник, вынудивший соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказавшийся сзади за его спиной, сбивший на колени либо положивший на лопатки.
- В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени -1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки, - 2 очка и т.д.
- Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.
- **Игры в перетягивание** для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.
- **Игры с опережением и борьбой за выгодное положение** для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

- **Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.
- **Игры с отрывом соперника от ковра** для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижений.
- **Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.
- **Игры с прорывом через строй, из круга** для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Освоение элементов техники и тактики**

*Основные положения в борьбе*

*Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

*Партер:* высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

*Положения* в начале и конце схватки, формы приветствия.

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

*Элементы маневрирования*

*В стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево вперед, направо назад, направо кругом на 180°.

*В партере:* передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

*Маневрирования* в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

*Защита от захвата ног* – из различных стоек отбрасывание ног.

## **Техника спортивной борьбы**

### **Борьба в партере**

#### ***Перевороты скручиванием***

*Захватом дальних руки и бедра снизу спереди.* Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

*Захватом скрещенных голеней.* Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакуемого; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

#### ***Перевороты забеганием***



*Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.*

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сзади сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

### ***Перевороты перекатом***

*Захватом шеи с бедром.* Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий – сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

### ***Перевороты переходом***

*Захватом шеи сверху и бедра изнутри.* Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий – сзади-сбоку. Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь па живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

### ***Перевороты скручиванием***

*Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги из различных положений.* Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед – в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

*Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги.* Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сзади сбоку. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

*Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.* Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сверху. Защиты: отставить ногу назад в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку.

### ***Перевороты переходом***

*С ключом и зацепом одноименной ноги.* Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий – сверху. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в ковер; лечь на бок стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

*Захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной ноги.* Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – со стороны ног. Защита: отставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

### ***Перевороты перекатом***

*Захватом шеи сверху и дальней голени; хватом шеи сверху и ближнего бедра; хватом шеи с бедром.* Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – боку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать хват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать хват.

### ***Перевороты накатом***

*Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; хватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.* Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – на боку грудью к сопернику. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

*Контрприемы от переворотов:* переворот скручиванием хватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; хватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с хватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя хватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

### ***Борьба в стойке Сваливания сбиванием***

*Захватом ног.* Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

### ***Броски наклоном***

*Захватом руки с задней подножкой.* Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

### ***Броски поворотом («мельница»)***

*Захватом руки и одноименной ноги изнутри.* Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

### ***Переводы рывком***

*Захватом шеи сверху и разноименного бедра.* Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди.

*Захватом одноименной руки с подножкой.* Ситуация: борцы – в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

### ***Переводы нырком***

*Захватом ног.* Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

### ***Броски наклоном***

*Захватом руки и туловища с подножкой.* Ситуация: борцы – в средней одноименной стойке. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

### ***Броски поворотом («мельница»)***

*Захватом руки и одноименной ноги изнутри.* Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: упираться ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

### ***Броски подворотом***

*Захватом руки через плечо с передней подножкой.* Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней, боком к противнику. Защиты:

выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

#### *Переводы рывком*

*Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).* Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

#### *Переводы нырком*

*Захватом лог, хватом шеи и туловища сбоку с подножкой.* Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней. Защиты: опереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

### **Тренировочные задания**

#### *Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке*

*Осуществление захватов:* предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

*Передвижение с партнером:* вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захвата.

*Выталкивание партнера* в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

*Перетягивание партнера* в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

*Отрыв партнера от ковра* в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

*Выведение партнера из равновесия,* находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

*Выполнение изучаемых приемов:* на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях

(вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, скользящем блокирующими захватами и упорами.

*Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).*

*Выполнение комбинаций в партере, в стойке.*

*Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.*

*Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения мост*

*Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).*

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

*Удержание захватом шеи с плечом спереди.*

Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворотом захватом шеи с плечом.

*Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений:* сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу.

## 11. Список литературы

1. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы.- Красноярск: Платина, 2004,-456с.: ил.
2. Подливаев Б.А. Вольная борьба (Текст): программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П.- М.: Советский спорт, 2003.-216с.
3. Подливаев Б.А., Григорьев В.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек) –М : Советский спорт, 2012.-528с: ил.
4. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» ( дисциплина «Вольная борьба») / Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А, Кузнецов А.С.- М: 2016.-390с.

**Календарно-тематический план  
Учебный план**

№	Разделы подготовки	Количество часов		
		стартовый этап	базовый этап	Подвинутый (углублённый) этап
1.	Теоретическая подготовка	54	64	60
2.	Общая физическая подготовка	56	76	76
3.	Специальная физическая подготовка	24	76	76
4.	Технико-тактическая подготовка	60	74	70
5.	Психологическая подготовка	4	4	4
6.	Соревновательная подготовка	8	10	10
7.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2
8.	Приемные и переводные испытания	2	2	2
9.	Восстановительные мероприятия	4	4	4
10.	Врачебный и медицинский контроль	2	2	2
11.	Соревнования	0	10	18
<b>Общее количество часов</b>		<b>216</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

### Учебный план стартового этапа

№	Разделы подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	54	36	18
2.	Общая физическая подготовка	56	14	42
3.	Специальная физическая подготовка	24	-	24
4.	Технико-тактическая подготовка	60	20	40
5.	Психологическая подготовка	4	2	2
6.	Соревновательная подготовка	8	-	8
7.	Инструкторская и судейская практика	2	-	2
8.	Приемные и переводные испытания	2	-	2
9.	Восстановительные мероприятия	4	-	4
10.	Врачебный и медицинский контроль	2	-	2
11.	Соревнования	-	-	-
	<b>Общее количество часов</b>	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>144</b>



## Календарно-тематический план

### стартового этапа

№	тема	всего	теория	практика	календ. сроки
1	Инструктаж по технике безопасности. Врачебный и медицинский контроль.	2ч.	2 ч.	0	
2	ОФП. Страховка от травм.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
3	Приемы в партере «Скручивание».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
4	Подвижные игры с элементами борьбы.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
5	ОФП. Развитие координации.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
6	Приемы в партере «Скручивание».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
7	ОФП. Развитие координации.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
8	СФП	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
9	Подвижные игры.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
10	Приемы в партере «Переворот с захватом»	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
11	Повтор приемов в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
12	СФП	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
13	ОФП. Страховка от травм.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
14	Повтор приемов в партере.	2ч.	0	2 ч.	
15	Подвижные игры с элементами борьбы.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
16	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
17	СФП	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
18	Приемы в партере «Ключ».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
19	Повтор приемов в партере.	2ч.	0	2 ч.	

20	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
21	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
22	Борьба в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
23	Повтор приемов в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
24	ОФП.	2ч.	0	2 ч.	
25	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
26	Подвижные игры с элементами борьбы.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
27	Повтор приема «Ключ».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
28	Борьба в партере.	2ч.	0	2 ч.	
29	ОФП.	2ч.	0	2 ч.	
30	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
31	Беседа «ТБ на тренировках по борьбе».	2ч.	0	2 ч.	
32	Борьба в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
33	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
34	Повтор приемов в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
35	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
36	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
37	Подвижные игры.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
38	Борьба в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
39	Повтор приемов.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
40	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
41	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
42	«Страховка». Повтор приемов в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
43	Прием «Бросок через бедро».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
44	Повтор приема «Бросок через бедро».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	

45	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
46	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
47	Прием «Бросок через бедро».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
48	Повтор приема «Бросок через бедро».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
49	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
50	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
51	Приемы в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
52	Повтор приемов в стойке.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
53	Подвижные игры с элементами борьбы.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
54	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
55	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
56	Повтор приема «Ключ».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
57	Борьба в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
58	Подвижные игры.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
59	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
60	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
61	Борьба по заданию.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
62	Повтор приемов в стойке.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
63	Приемы в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
64	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
65	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
66	Борьба в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
67	Прием «Бросок через бедро».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
68	Подвижные игры.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
69	Повтор приемов в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
70	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
71	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	

72	Проходы в ноги.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
73	Подвижные игры с элементами борьбы.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
74	Повтор приемов в стойке.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
75	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
76	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
77	Борьба по заданию.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
78	Повтор приемов в стойке.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
79	Подвижные игры.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
80	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
81	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
82	Борьба по заданию.	2ч.	0	2 ч.	
82	Борьба в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
83	Подвижные игры.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
84	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
85	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
86	Проходы в ноги.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
87	Подвижные игры с элементами борьбы.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
88	Повтор приемов в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
89	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
90	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
91	Приемы в партере.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
92	Повтор приемов в стойке.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
93	Подвижные игры с элементами борьбы.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
94	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
95	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
96	«Страховка». Повтор приемов в	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	

	партере.				
97	Прием «Бросок через бедро».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
98	Повтор приема «Бросок через бедро».	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
99	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
100	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
101	Проходы в ноги.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
102	Подвижные игры с элементами борьбы.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
103	Повтор приемов в стойке.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
104	ОФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
105	СФП.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
106	Борьба по заданию.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
107	Подвижные игры.	2ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
108	Итоговые занятия. Переводные испытания.	2ч.	0	2 ч.	
<b>всего</b>		<b>216 ч.</b>	<b>72 ч.</b>	<b>144 ч.</b>	

### Учебный план Базового этапа

№	Разделы подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	64	56	8
2.	Общая физическая подготовка	76	20	56
3.	Специальная физическая подготовка	76	20	56
4.	Технико-тактическая подготовка	74	20	54
5.	Психологическая подготовка	4	2	2
6.	Соревновательная подготовка	10	10	22
7.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
8.	Приемные и переводные испытания	2	-	2
9.	Восстановительные мероприятия	4	-	4
10.	Врачебный и медицинский контроль	2	1	2
11.	Соревнования	10	-	10
	<b>Общее количество часов</b>	324ч	108ч	216ч

**Календарно-тематический план  
Базового этапа**

<b>№</b>	<b>тема</b>	<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>календ. сроки</b>
1	Инструктаж по технике безопасности. Врачебный и медицинский контроль.	3ч.	3ч.	0	
2	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
3	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
4	Правила Вольной борьбы	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
5	Приемы в партере. Повтор приёмов.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
6	ОФП. Развитие выносливости.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
7	СФП. Укрепление мышц шеи.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
8	Технико-тактическая подготовка. Партер.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
9	Подвижные игры с элементами борьбы.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
10	ОФП. Развитие силы.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
12	Технико-тактическая подготовка. Борьба за захват .	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
11		3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
12	Повтор приема в партере «переворот рычагом».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
13	Беседа «Группы мышц». Подвижные игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
14	СФП. Развитие быстроты.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
15	Беседа «Сердечно-сосудистая система ». Борьба по заданию.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
16	Повтор приема в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	

17	СФП. Развитие гибкости.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
18	Подвижные игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
19	Борьба по заданию.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
20	ОФП. Укрепление мышц ног.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
21	Предупреждение травм. Повтор приёмов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
22	ОФП. Развитие выносливости.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
23	Борьба по заданию.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
24	Повтор приёмов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
25	СФП. Развитие выносливости.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
26	«Проходы в ноги».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
27	ОФП. Укрепление мышц рук.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
30	Страховка от травм. Повтор приёмов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
31	Повтор приёмов в стойке. «Проходы в ноги».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
32	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
33	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
34	Повтор приёмов в стойке.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
35	Нырки и переводы	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
36	Повтор бросков наклоном.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
37	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
38	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
39	Повтор приёмов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
40	Борьба на опережение.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
41	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
42	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
43	Подвижные игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
44	Повтор приемов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	



45	Повтор «Проходы в ноги».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
46	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
47	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
48	Повтор бросков наклоном.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
49	Повтор приёмов в стойке.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
50	Нырки и переводы	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
51	Подвижные игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
52	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
53	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
54	Борьба по заданию.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
55	Повтор приёмов в стойке. «Зацепы».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
56	Подвижные игры с элементами борьбы.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
57	Учебно-тренировочная борьба.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
58	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
59	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
60	Борьба по заданию.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
61	Повтор приёмов в стойке. «Зацепы».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
62	Подвижные игры с элементами борьбы.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
63	Учебно-тренировочная борьба.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
64	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
65	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
66	Борьба по заданию.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
67	Повтор приёмов в стойке.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
68	Подвижные игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
69	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
70	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
71	Повтор приемов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	

72	Подвижные игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
73	Борьба по заданию.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
74	Повтор приёмов в стойке.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
75	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
76	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
77	Борьба по заданию.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
78	Повтор приёмов в стойке.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
79	Подвижные игры с эл. Борьбы.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
80	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
81	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
82	Повтор приёмов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
83	Нырки и переводы	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
84	Учебно-тренировочная борьба.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
85	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
86	Приемы «Проходы в ноги».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
87	Повтор приёмов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
88	Борьба на опережение. Подвижные игры	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
89	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
90	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
91	Страховка от травм. «Проходы в ноги».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
92	Повтор приёмов в партере. «Накаты».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
93	Учебно-тренировочная борьба.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
94	Приемы «Проходы в ноги».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
95	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
96	Приемы «Проходы в ноги».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
97	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
98	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	

99	Приемы в стойке.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
100	Борьба в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
102	Предупреждение травм. Повтор приёмов.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
103	Борьба в стойке на выведение из равновесия.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
104	Повтор приемов.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
105	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
106	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
107	Повтор приемов в стойке.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
108	Итоговое занятие.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
	<b>всего</b>	324ч	108ч	216ч	

## Учебный план Продвинутого (углубленного) этапа

№	Разделы подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	64	56	8
2.	Общая физическая подготовка	71	20	51
3.	Специальная физическая подготовка	71	20	51
4.	Технико-тактическая подготовка	74	20	54
5.	Психологическая подготовка	4	2	2
6.	Соревновательная подготовка	10	10	22
7.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
8.	Приемные и переводные испытания	2	-	2
9.	Восстановительные мероприятия	4	-	4
10.	Врачебный и медицинский контроль	2	1	2
11.	Соревнования	20	-	20
	<b>Общее количество часов</b>	<b>324ч</b>	<b>108ч</b>	<b>216ч</b>

**Календарно-тематический план  
Продвинутого (углубленного) этапа  
группа №3**

<b>№</b>	<b>тема</b>	<b>всего</b>	<b>теор ия</b>	<b>практи ка</b>	<b>Даты занятий</b>
1	Инструктаж по технике безопасности. Врачебный и медицинский контроль.	3ч.	3ч.	0	
2	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
3	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
4	Правила Вольной борьбы	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
5	Приемы в партере. Повтор приёмов.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
6	ОФП. Развитие выносливости.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
7	СФП. Укрепление мышц шеи.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
8	Технико-тактическая подготовка. Партер.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
9	Подвижные игры с элементами борьбы.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
10	Повтор приема «переворот рычагом»	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
12	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
11	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
12	Технико-тактическая подготовка. Повтор приема в партере «переворот рычагом».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
13	Беседа «Группы мышц». Подвижные игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
14	Учебно-тренировочная борьба. Повтор приема в стойке.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
15	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
16	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
17	Повтор приема в стойке.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
18	Технико-тактическая подготовка.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
19	Подвижные игры ч эл. игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	

20	ОФП. СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
21	Учебно-тренировочная борьба.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
22	Повтор приёмов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
23	Подвижные игры ч эл. игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
24	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
25	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
26	Повтор приёмов.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
27	Технико-тактическая подготовка.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
30	Повтор приёмов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
31	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
32	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
33	Повтор приёмов в стойке. Нырки и переводы	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
34	Технико-тактическая подготовка.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
35	Подвижные игры ч эл. игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
36	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
37	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
38	Повтор приёмов в стойке.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
39	Повтор приёмов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
40	Подвижные игры ч эл. игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
41	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
42	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
43	Повтор приёмов.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
44	Технико-тактическая подготовка.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
45	Подвижные игры	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
46	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
47	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
48	Повтор приёмов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
49	Технико-тактическая подготовка.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	

50	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
51	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
52	Повтор приёмов в стойке.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
53	Повтор приёмов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
54	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
55	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
56	Повтор приёмов.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
57	Учебно-тренировочная борьба.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
58	Подвижные игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
59	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
60	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
61	Повтор приёмов.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
62	Учебно-тренировочная борьба.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
63	Подвижные игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
64	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
65	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
66	Повтор приёмов в стойке. «Зацепы».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
67	Учебно-тренировочная борьба.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
68	Подвижные игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
69	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
70	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
71	Повтор приёмов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
72	Учебно-тренировочная борьба.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
73	Подвижные игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
74	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
75	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
76	Борьба по заданию.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
77	Повтор приёмов в стойке.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
78	Подвижные игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	

79	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
80	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
81	Повтор приемов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
82	Подвижные игры.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
83	Борьба по заданию.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
84	Повтор приёмов в стойке.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
85	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
86	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
87	Борьба по заданию.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
88	Повтор приёмов в стойке.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
89	Подвижные игры с эл. Борьбы.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
90	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
91	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
92	Повтор приёмов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
93	Нырки и переводы	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
94	Учебно-тренировочная борьба.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
95	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
96	Приемы «Проходы в ноги».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
97	Повтор приёмов в партере.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
98	Борьба на опережение. Подвижные игры	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
99	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
100	СФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
101	Страховка от травм. «Проходы в ноги».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
102	Повтор приёмов в партере. «Накаты».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
103	Учебно-тренировочная борьба.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
104	Приемы «Проходы в ноги».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
105	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
106	Приемы «Проходы в ноги».	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
107	ОФП.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	



108	Итоговое занятие.	3ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
	<b>всего</b>	324ч	108ч	216ч	