

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования детей «Детско-юношеская спортивная школа»**

Принята на заседании  
тренерского совета  
МОУ ДО «ДЮСШ»  
Протокол № 1  
от 30 августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МОУ ДО «ДЮСШ»  
от 02 сентября 2019 г. № 103 о/д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
г. Новодвинск  
ул. Советская, д. 10  
151000

Автор:  
Бескакотов Александр Васильевич,  
тренер-преподаватель

г. Новодвинск  
2019 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Страница</b>
1.	Пояснительная записка	2
1.1	Направленность программы	2
1.2	Нормативные документы, регламентирующие деятельность по направлению программы	2
1.3	Актуальность программы	3
1.4	Цель программы	3
1.5	Задачи программы	3
1.6	Формы обучения и режим занятий	4
1.7	Методы контроля и управления	5
1.8	Режим занятий	5
1.9	Ожидаемые результаты	5
2.	Содержание программы	6
2.1	Содержание занятий	7
2.1.1	Первый год обучения	8-9
2.1.2	Второй год обучения	10
2.1.3	Третий год обучения	11-13
3.	Методическое обеспечение	13—15
4.	Модель построения	16
4.1- 4.4	Конспекты занятий	16-25
5	Учебно-тематическое планирование	26-45
6.	Литература	46
7.	Дополнительная литература	46

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Направленность программы

Принципиально ставится вопрос о смещении общественных приоритетов в сторону развития человека, индивида, личности, расширения возможности его самостоятельности, его субъективной компетенции. В системе образования, которая готовит человека к жизни в гражданском обществе, ребенок должен рассматриваться не просто как субъект деятельности и объект многообразных общественных отношений, но, прежде всего как суверенная, самостоятельная, свободная, толерантная и ответственная личность, осознающая индивидуальную, личностную ценность жизни и здоровья. Такое понимание целей образования требует переоценки всех компонентов педагогического процесса, обеспечивающего новое качественное образование.

## 1.2. Нормативные документы, регламентирующие деятельность по направлению программы

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «индивидуальные виды спорта» и к срокам обучения по этим программам с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Дополнительная общеобразовательная программа по спортивной борьбе (далее по тексту программа) разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ)
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации (от 4 сентября 2014 года № 1726-р)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый Приказом Минобрнауки России (от 29 августа 2013 года №1008)
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации (от 4 июля 2014 г. № 41),
- Всероссийский реестр видов спорта (от 22 января 2018 года)

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)
- Приказа Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Устава МОУ ДО «ДЮСШ».

### **1.3.. Актуальность**

Научно-методической основой разработки программы явились концептуальные положения и идеи: Выготского Л.С. о развитии сознания в процессе интериоризации знаний и выделении переживаний ребенка как единицы изучения личности; Бабанского Ю.К., Гордин Л.Ю., Лихачев Б.Т., Ковалев А.Г., Коротов В.М. об единстве обучения, воспитания и самовоспитания, взаимосвязи урочных и внеурочных занятий, органическое единство которых способствует гармоническому развитию личности; А.Г. Асмолов, В.Г. Бочарова, Л.П. Буева, Д.П. Дербенев, Л.В. Мардахаев, А.В. Мудрик, Р.В. Овчарова, М.И. Рожков и др о различных аспектах проблемы влияния социальной среды на здоровье человека; А.И. Лучанкина, А.А. Сняцкого, И.И. Фришман, Е.Б. Штейнберга и др. о методических аспектах здоровьесберегающих технологий работы с детьми в клубных объединениях.

В отличие от стандартных, представлена модель построения системы многолетней тренировки. К программе составлены: учебный методический план дополнительного образования по спортивной борьбе, примерные планы - графики учебного процесса, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии.

**1.4. Цель:** формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

Достижению поставленной цели способствуют следующие задачи.

### **1.5. Задачи:**

- *в обучении* – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по спортивной борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке;

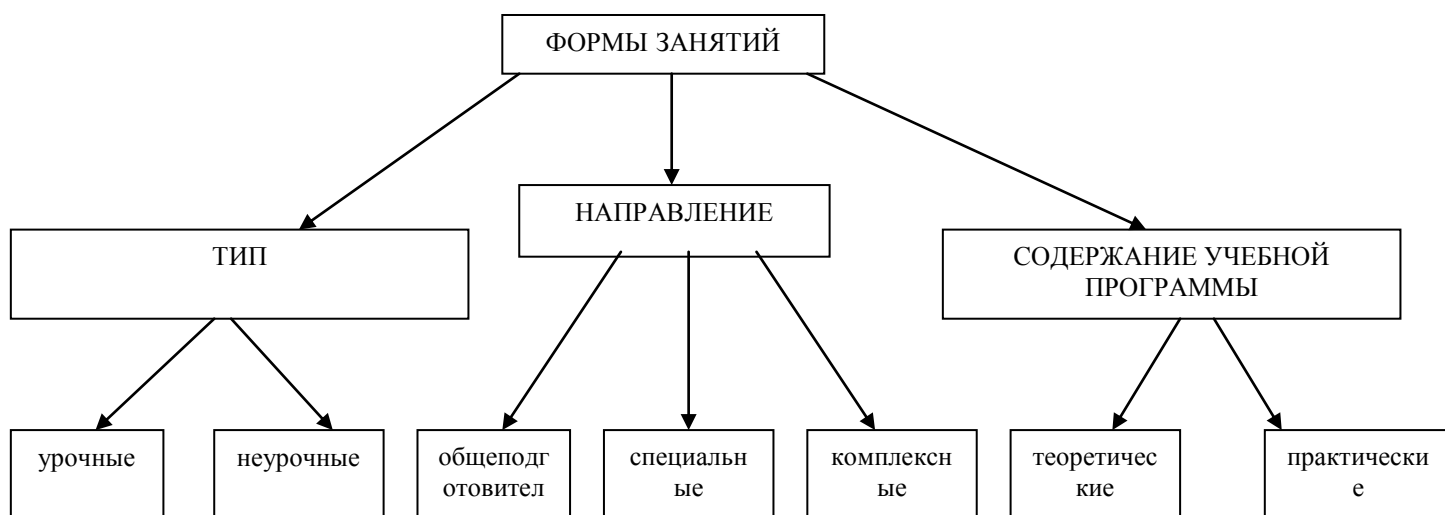
расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

- *в воспитании* - приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- *в развитии* – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

Организация учебно-тренировочного процесса.

**1.6. Формы обучения** по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры Чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.



### **1.7. Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом** - анализ результатов деятельности детей

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

*Продолжительность образовательно-воспитательного цикла – три года.*

Программа первого года – программа начального уровня. Программы второго и третьего годов обучения – программы совершенствования знаний и умений, повышения и укрепления здоровья, физических качеств.

### **1.8. Режим занятий:**

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки 6 часов в неделю на протяжении трех лет обучения. Программа рассчитана, на учащихся 10-15 лет. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в секцию по спортивной борьбе нет.

### **1.9. Ожидаемые результаты:**

Первый год обучения:

- соблюдение норм поведения, страховки и само страховки в борцовском зале;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

Второй год обучения:

- самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений;
- понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности.

Третий год обучения:

- ответственность за свои действия;
- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном процессе;
- оптимальный уровень коммуникативности;
- стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенству, достижения спортивного результата.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

*История развития борьбы.* Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

*Правила техники безопасности* на занятиях, в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

*Единая спортивная классификация в спортивной борьбе.* Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам.

*Спортивная форма.* Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, бандаж.

*Место проведения занятий.* Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

*Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе.* Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований.

*Основы техники и тактики спортивной борьбы.* Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток.

*Физическая подготовка борца.* Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

*Основы гигиены и первая доврачебная помощь.* Гигиенические требования к занятиям спортивной борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

*Соревнования.* По общей физической подготовке, технической подготовке.

## 2.1. Содержание занятий

*История развития борьбы в России.* Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся борцы России

*Правила техники безопасности на занятиях.* Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

*Единая спортивная классификация в спортивной борьбе.* Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе

*Основы техники и тактики спортивной борьбы.* Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

*Физическая подготовка борца.* Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца, (для всех групп начальной подготовки).

*Основы гигиены и первая доврачебная помощь.* Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

*Организация и проведения соревнований.* По общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Ожидаемые конечные результаты:

- сохранность физического, психического и нравственного здоровья воспитанников секции дополнительного образования;
- осознание воспитанником ответственности за свое здоровье, применение правил здорового образа жизни;
- иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов, как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х баллов;



- уметь проводить «коронные» приемы в схватке с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
- уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;
- уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер;
- уметь использовать усилия соперника в зоне «пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: соревнования, показательные выступления, открытые занятия.

### **2.1.1. Первый год обучения**

Рекомендуется строить учебно – воспитательный процесс таким образом, чтобы сфера занятий спортивной борьбой не стала для обучающихся «раковиной для улитки» важно развивать в них ростки самостоятельности через различные формы приобретения социального опыта проживания разнообразных ситуаций, поддерживать в них «ощущение успеха», способствующее развитию уверенности, независимости, облегчающий процесс самоутверждения в обществе особенно остро переживаемый в подростковом возрасте.

Цель: отбор, комплектование и сохранность учебных групп;

Задачи:

- ознакомление с основными средствами подготовки борца;
- выявление задатков и способностей детей;
- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития

### Тематический план (6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	История развития борьбы в России.	2 часа	-	-
2.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивной борьбой.	2 часа	-	-
3.	Влияние спортивных нагрузок на развитие различных физических качеств спортсменов.	2 часа	-	6 часов
4.	Общая физическая подготовка (О.Ф.П.)	-	104 часа (из них 4 часа-на контрольные нормативы)	-
5.	Специальная физическая подготовка (С.Ф.П.)	-	50 часов	-
6.	Технико-тактическая подготовка.	-	60 часов	-
7.	Восстановительные мероприятия.	-	20 часов	-
	ИТОГО :			240 часов

После первого года обучения воспитанники должны:

Знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности;
- единую спортивную квалификацию;
- гигиена, закаливание, режим борца;

Уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- страховку и само страховку;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;
- оказать первую медицинскую помощь;

Овладеть:

- знаниями и навыками приобретенные основы техники борьбы в партере и в стойке;
- элементы акробатики и гимнастики.

### 2.1.2. Второй год занятий

Наиболее эффективны при обучении спортивной борьбой следующие технологии: разноуровневого обучения, коллективного взаимообучения (коллективного способа обучения), индивидуального способа обучения, и технология игры с элементами единоборств. Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят в борцовском зале и на открытой местности. Подобная организация обучения служит «динамической разминкой» после обучения в школе, в условиях классно – урочной системы и гиподинамии.

Цель: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;

Задачи:

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- определение вида спорта для последующих занятий.
- познакомить с терминологией, терминология в спортивной борьбе;

#### Тематический план (9 часов в неделю)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Физическая культура и спорт в России.	2 часа	-	-
2.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивной борьбой.	2 часа	-	-
3.	Влияние спортивных нагрузок на развитие различных физических качеств занимающихся.	2 часа	-	-
				6 часов
4.	Общая физическая подготовка (О.Ф.П.)	-	120 часов	-
5.	Специальная физическая подготовка (С.Ф.П.)	-	98 часов	-
6.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	-	98 часов	-
7.	Восстановительные мероприятия	-	38 часов	-
	ИТОГО:			360 часов

После второго года обучения воспитанники должны:

Понимать о необходимости физических упражнений, для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать:

тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой

- о необходимости соблюдения принципа «не навреди».
- терминологию спортивной борьбы;
- правила соревнований по борьбе
- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца;

Уметь:

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения
- выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;
- выполнить игровые комплексы с элементами единоборств;

Овладеть: знаниями и навыками в организации и проведения соревнований; судейской практики.

### **2.1.3. Третий год занятий**

Специфика деятельности учащихся на занятиях по спортивной борьбе – ее интенсивная эмоциональная окраска, яркое внешнее проявление нравственных и волевых качеств – позволяют учителю формировать в реальной ситуации отношение учащихся к различным морально - этическим нормам, эффективно использовать тренировки для воспитания всесторонне развитой личности.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Цель: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

Задачи:

- овладение основами техники и тактики вида борьбы приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группе;
- приобретение навыков в организации и проведения соревнований.

### Тематический план (16 часов в неделю)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой.	2 часа	-	-
2.	Итоги выступления сб.команды РФ на ЧМ и Европы.	2 часа	-	-
3.	Самоконтроль спортсмена	2 часа	-	-
				6 часов
4.	Общая физическая подготовка (О.Ф.П.)	-	204 часа ( из них 4 на контрольные нормативы)	-
5.	Специальная физическая подготовка (С.Ф.П.)	-	180 часов	-
6.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	-	210 часов	-
7.	Восстановительные мероприятия	-	40 часов	-
	<b>ИТОГО:</b>			<b>640 часов</b>

После третьего года обучения воспитанники должны:

Понимать о необходимости физических упражнений, выполнять и владеть приемами самообороны для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать:

- основные требования по спортивной борьбе;
- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;
- основы тактики и техники спортивной борьбы;
- основы методического обучения и тренировки борца;

Уметь:

- проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана;
- выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;
- анализировать, индивидуальные особенности в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов.

Овладеть:

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

### 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### Индивидуальная карта ученика занимающего спортивной борьбой.

№ пп	показатели	Этапы начальной подготовки		
		1-й год	2-й год	3-й год
<i>Физическое развитие</i>				
1	Рост			
2	Вес			
3	Длина стопы			
4	Сила сгибателей кисти			
5	Жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ)			
6	Заключение врача о состоянии здоровья			

#### Переводные нормативы по технической подготовленности для всех групп начальной подготовки.

*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, остановка 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 на мост из стойки и обратно в стойку.*

- оценка «5» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

*Кувырок вперед, подъём разгибом.*

- оценка «5» - 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.

Выполнения технико–тактических действий:

*Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.*

*Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.*

*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 комбинация) 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 удержание в финальной фазе;
- оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе

Приёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки  
обучения (8-12 лет)

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в балах									
		29-47 кг					53-66 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
2	Бег на 60м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12
4	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50
6	Приседание с партнером равного веса (раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
7	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
9	Подъём партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11
10	Лазанье по канату 4м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10	9,8	9,6	9,4	9,2
11	Прыжок в длину с места (см)	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
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
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
15	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
16	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
17	Подтягивание на перекладине за 20с (кол. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
18	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17
19	Бег на 400 м (мин, с)	1,18	1,16	1,14	1,2	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10
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
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
22	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
23	10 кувырков перед (с)	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



#### 4. МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ ТРЁХЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ БОРЦОВ

Компоненты подготовки	Этап первого года подготовки	Этап второго года подготовки	Этап третьего года подготовки
Спортсмены	Новички 8-12 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом.		
Группы подготовки	Группа начальной подготовки первого года обучения	Группа начальной подготовки второго года обучения.	Группа начальной подготовки третьего года обучения.
Тренер	Специалист, владеющие методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортивной борьбой.		
Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборств.	Совершенствование основ ведения единоборства; совершенствование овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборств.	
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, повторный соревновательный интервальный	
Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности 1года обучения.	Групповые учебные учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности 2	Групповые учебные учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности 3

		года обучения.	года обучения.
Условия подготовки	Борцовский зал, с соответствующим оборудованием, специальное оборудование тренажеры, игровые площадки		
Цель подготовки	Привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культуры и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой.		
Идейно-политическое и нравственное воспитание	Воспитание патриотизма чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной» этики, закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни школы.		
Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований содержания и организации занятий по спортивной борьбе и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в видах борьбы, о системе многолетней подготовки борцов, о методах анализа спортивной подготовки.		
Специально-психологическая подготовка	Повышение уровня мотивации к занятиям борьбой; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим занятиям.		
Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений. Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств.		
Средства восстановления	Педагогические – прогулки, пеший туризм, вело туризм, плавание, гребля, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня, массаж.		



#### 4.1. Конспект занятий по спортивной борьбе (1)

Дата и место проведения

Задача урока: обучение технических действий в партере, развитие ловкости и воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Части урока и их продолжительность	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Вводная-часть 5 минут	Построение группы, расчет рапорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.	5 минут	Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.
Подготовительная часть 20 минут	Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.	20 минут	Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги
	Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.	3 минуты	
	Построение группы по ковру и выполнение упражнений: 1. И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.	6 раз	Голову вперед не наклонять
	2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.	6 раз	Ноги в коленях не сгибать
	3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.	8 раз	
	4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.	8 раз	Локти вперед не сводить
	5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.	4 раза	С места не сходить
	6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.	5 раз	
7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 –й. и. п.	5 раз	Туловище прямое	
8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.	4 раза	И. п. принимать только после	

<p>Основная часть – 50 минут</p>	<p>9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо. 10. Борьба ногами лежа (2/2)</p> <p>1. Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед – назад, в стороны, круговые движения 2. Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере сопротивляющемся не в полную силу. 3. Изучение переворота захватом рук сбоку 4. Учебная схватка в партере по формуле 2/2 5. Передвижения, захваты и борьба за захваты. 6. Контрприем выход наверх с выседом с захватом разноименного запястья.</p>  <p>Рычагом</p>  <p>Захватом рук сбоку</p>	<p>4 раза по 30 сек. 4 минуты</p> <p>4 минут</p> <p>10 минут</p> <p>10 минут 4 минут 10 минут 6 минут</p>	<p>команды</p> <p>Активно работать ногами</p> <p>Ноги поставить шире плеч упор руками в ковер</p>
<p>Заключительная часть 5 минут</p>	<p>Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба, упражнения для восстановления дыхания. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.</p>	<p>5 минут</p>	<p>Активно работать корпусом</p>

## 4.2. Конспект занятий по спортивной борьбе(2)

Дата и место проведения

Задача урока: обучение технических действий в партере, развитие ловкости и воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Части урока и их продолжительность	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Вводная-часть 5 минут	Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.	5 минут	Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.
Подготовительная часть 20 минут	Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.	20 минут	Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку.
	Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.	3 минуты	При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги
	Построение группы по ковру и выполнение упражнений:		В локтях не сгибать
	1. И.П. ноги на ширине плеч активные вращения рук на 1-4 вперед и на 1-4 назад	6 раз	Прыжок выше
	2. И.П. ноги вместе руки в замок подвороты таза в прыжке на месте на каждый счет	6 раз	Колени не сгибать
	3. И.П. основная стойка руки за головой круговые вращения туловища на 1-4 влево 1-4 вращение вправо, руки на грудь 1-4 влево 1-4 вправо руки на пояс 1-4 влево 1-4 вправо	8 раз	Прыжок руки перед собой
	4. И.П. средняя стойка на 1 прыжок вперед на руки на 2 И.П.	8 раз	Колени не сгибать
5. И.П. сидя на ковре ноги шире плеч на каждый счет наклон вперед на левую правую к середине	10 раз	касаться ковра носками	
6. И.П. лежа на спине ноги выпрямлены на 1 подъем ноги за голову коснуться носками ковра за головой и т. д.	10 раз		
7. И.П. лежа на животе	5 раз		
	1. Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед –	4 минут	

<p>Основная часть – 50 минут</p>	<p>назад, в стороны, круговые движения</p> <p>2. Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере сопротивляющемся не в полную силу.</p> <p>3. Изучение переворота захватом рук сбоку</p> <p>4. Учебная схватка в партере по формуле 2/2</p> <p>5. Передвижения, захваты и борьба за захваты.</p> <p>6. Контрприем выход наверх с выседом с захватом разноименного запястья.</p> <div style="text-align: center;"> <p>The illustrations show two sets of wrestling techniques. The first set, labeled 'Рычагом', consists of three diagrams (a, б, в) showing a person performing a leverage-based flip on a partner. The second set, labeled 'Захватом рук сбоку', consists of three diagrams (a, б, в) showing a person performing a flip using a side grip on a partner's arm.</p> </div>	<p>10 минут</p> <p>10 минут</p> <p>4 минут</p> <p>10 минут</p> <p>12 минут</p>	
<p>Заключительная часть 5 минут</p>	<p>Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.</p>	<p>5 минут</p>	

### 4.3 Конспект занятий по спортивной борьбе (3)

Дата и место проведения

Задача урока: обучение страховки и само страховки, развитие ловкости и координационные качества

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Части урока и их продолжительность	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Вводная-часть 5 минут	Построение группы, расчет рапорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.	5 минут	Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.
Подготовительная часть 20 минут	Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприседе, обычная ходьба.	20 минут	Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги
	Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.	3 минуты	
	Построение группы по ковру и выполнение упражнений: 1. И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.	6 раз	Голову вперед не наклонять
	2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.	6 раз	
	3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.	8 раз	Ноги в коленях не сгибать
	4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.	8 раз	Локти вперед не сводить
	5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.	4 раза	С места не сходить
	6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.	5 раз	
	7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 –й. и. п.	5 раз	Туловище прямое
	8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.	4 раза	
9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.			
10. Борьба ногами лежа (2/2)	4 раза по 30		И. п. принимать только после команды

<p>Основная часть – 50 минут</p> <p>Заключительная часть 5 минут</p>	<p><b>Упражнения в страховке и само страховке при падениях</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>упражнение для изучения группировки:</li> <li>упражнения для изучения падения на спину:</li> <li>упражнения для изучения падения на бок:</li> <li>упражнения для изучения падения на руки:</li> </ol>  <p>Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.</p>	<p>сек.</p> <p>4 минуты</p> <p>4 минут</p> <p>10 минут</p> <p>10 минут</p> <p>12 минут</p> <p>10 минут</p>	<p>Активно работать ногами</p> <p>Ноги поставить шире плеч упор руками в ковер</p> <p>Активно работать корпусом</p>
--	---	--	---



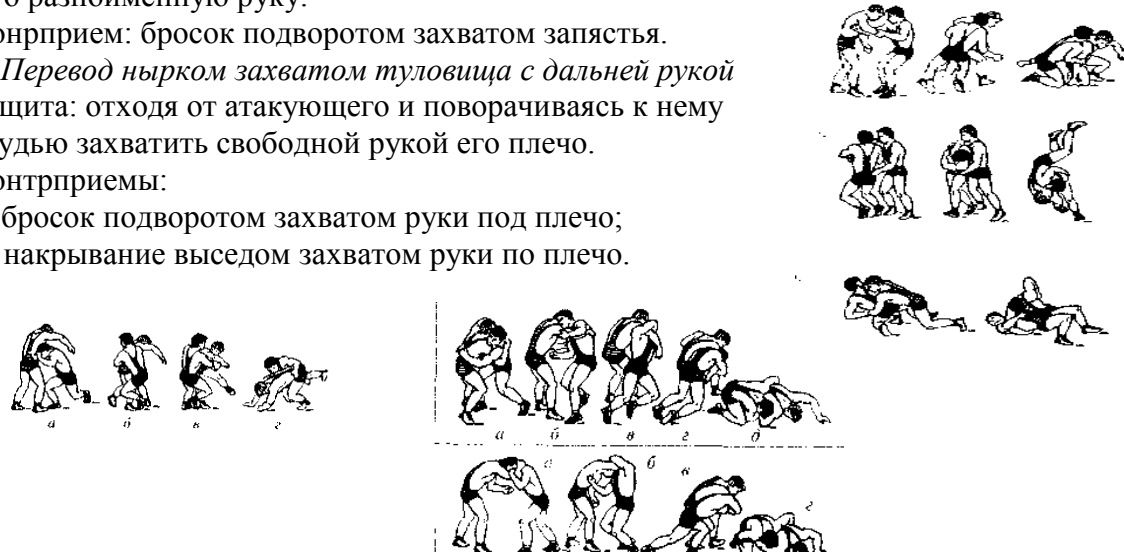
#### 4.4.Конспект занятий по спортивной борьбе (4)

Дата и место проведения

Задача урока: развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение элементов техники прием в стойке. Воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Части урока и их продолжительность	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Вводная-часть 5 минут	Построение группы, расчет рапорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.	5 минут	Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.
Подготовительная часть 20 минут	Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприседе, обычная ходьба.	20 минут	Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги
	Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.	3 минуты	
	Построение группы по ковру и выполнение упражнений:		
	1. И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.	6 раз	Голову вперед не наклонять
	2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.	6 раз	
	3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.	8 раз	Ноги в коленях не сгибать
	4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.	8 раз	Локти вперед не сводить
	5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.	4 раза	С места не сходить
	6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.	5 раз	
7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 –й. и. п.	5 раз	Туловище прямое	
8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.	4 раза	И. п. принимать только после команды	
9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.	4 раза по 30 сек.		

<p>Основная часть – 50 минут</p> <p>Заключительная часть 5 минут</p>	<p>10. Борьба на руках</p> <p>1. <i>Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища</i>          Защита: зашагивая повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.          Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.</p> <p>2. <i>Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой</i>          Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью захватить свободной рукой его плечо.          Контрприемы:          а) бросок подворотом захватом руки под плечо;          б) накрывание выседом захватом руки по плечо.</p>  <p>Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «на внимание». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.</p>	<p>4 минуты</p> <p>10 минут 5 минут</p> <p>5 минут 10 минут</p> <p>10 минут 10 минут</p>	<p>Активно работать руками</p> <p>Рывок на себя без включения веса своего тела.</p> <p>Неплотное прижимание противника к себе</p> <p>В момент рывка послать руку перед противником вперед-вправо, зашагнуть освободить захваченную руку</p> <p>Недостаточно плотный рывок правой рукой за шею</p> <p>Нет скручивающего действия этой рукой</p> <p>Атакующий захватывает правой рукой шею противника с боку а левой рукой за запястье</p> <p>Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху</p>
--	---	--	--

## 5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п урока	Тема	Кол-во часов	Элементы содержания (дидактические) единицы	Вид Диагностики и контроля	Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение	Дата	Коррекция
1	Техника безопасности по единоборству. Знания о физической культуре. Овладение техникой страховки и само страховки. Техник ой приемов		Виды единоборств. Правила поведения уч-ся во время занятий. Гигиена борца. Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий единоборствами на организм. Обеспечение техники безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.	Захваты и освобождение от захватов на результат	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
2	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей		Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	Кувырки	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
3	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Захват и освобождение от захватов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
4	СФП. Специальные упражнения для борца		Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	Группировку	Маты гимнастические Тренажеры мбанекены		

					борцовские		
5	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Захваты и освобождение от захватов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
6	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств.		Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
7	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Правильный переворот подбив	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
8	СФП. Специальные упражнения для борца.		Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
9	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Удержание на мосту захват побив переворот	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
10	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
11	Обучение технических		В партере переворот накатом	Контрприем	Маты		

	способностей в партере и в стойке.		захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
12	СФП. Специальные упражнения для борца.		Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
13	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
14	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной.		Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
15	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
16	СФП. Специальные упражнения для борца.		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
17	Обучение технических		В партере переворот захватом рук с	Прием в партере	Маты		

	способностей в партере и в стойке.		боку. Защита контрприем перевод скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
18	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.		Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
19	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере перевод захватом рук с боку. Защита контрприем перевод скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
20	СФП. Специальные упражнения для борца.		Игры в теснении		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
21	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере перевод забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

			рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи				
22	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей.		Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
23	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
24	СФП. Специальные упражнения для борца.		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
25	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
26	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств.		Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой		Маты гимнастические Тренажеры манекены		

					борцовские		
27	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
28	СФП. Специальные упражнения для борца.		Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
29	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
30	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
31	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		



			за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи				
32	СФП. Специальные упражнения для борца.		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
33	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход наверх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевр д рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
34	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной.		Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
35	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевр д рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
36	СФП. Специальные упражнения для борца.		Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
37	Обучение технических		В партере перевороты накатом	Прием в партере	Маты		

	способностей в партере и в стойке.		захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
38	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.		Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
39	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
40	общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости.		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
41	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
42	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		Акробатические упражнения Кондиционные упражнения	Сдача нормативов	Маты гимнастические		

			Игры в атакующие захваты		Тренажеры манекены борцовские		
43	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
44	СФП. Специальные упражнения для борца.		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
45	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход наверх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевр д рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
46	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
47	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

			мосту для укрепления мышц шеи			
48	СФП. Специальные упражнения для борца.		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	Сдача нормативов		
49	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот перекастом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход наверх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевр д рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
50	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей.		Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	Сдача нормативов		
51	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
52	СФП. Специальные упражнения для борца.		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
53	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо.		Маты гимнастические Тренажеры манекены	

			В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		борцовские		
54	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
55	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.		Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
56	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
57	СФП. Специальные упражнения для борца.		Игры в теснении		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
58	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

			руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи				
59	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей.		Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
60	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
61	СФП. Специальные упражнения для борца.		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
62	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
63	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств.		Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой		Маты гимнастические Тренажеры		

					манекены борцовские		
64	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
67	СФП. Специальные упражнения для борца.		Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
68	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
69	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
70	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи.	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

			Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи				
71	СФП. Специальные упражнения для борца.		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
72	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевр д рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
73	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной.		Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
74	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевр д рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
75	СФП. Специальные упражнения для борца.		Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		



76	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
77	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.		Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
78	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
79	общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости.		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
80	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
81	ОФП. Упражнения для развития		Акробатические упражнения	Сдача нормативов	Маты		

	скоростно-силовых качеств.		Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
82	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
83	СФП. Специальные упражнения для борца.		Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
84	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот перекадом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевр дрывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
85	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
86	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

			за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи				
87	СФП. Специальные упражнения для борца.		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	Сдача нормативов			
88	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот перекастом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевр дрывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Сдача нормативов			
89	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей.		Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	Сдача нормативов			
90	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
91	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи.	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

			Удержание на мосту для укрепления мышц шеи				
92	СФП. Специальные упражнения для борца.		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.			Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
93	Обучение технических способностей в партере и в стойке		В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
94	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств.		Работа на тренажерах, с гантелями, с гириями, со штангой			Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
95	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
96	СФП. Специальные упражнения для борца.		Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра			Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
97	Обучение технических		В партере переворот забеганием с	Прием в партере		Маты	

	способностей в партере и в стойке.		ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
98	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
99	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
100	СФП. Специальные упражнения для борца.		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
101	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход навверх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перед рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

102	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной.		Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
102	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход наверх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перед рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
104	СФП. Специальные упражнения для борца.		Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
105	Обучение технических способностей в партере и в стойке.		В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

## **6. ЛИТЕРАТУРА**

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»
2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов»
3. 1997 г. «Просвещение»
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт
5. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
6. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»

## **7. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»
5. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»