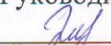


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Юность» городского округа
город Салават Республики Башкортостан

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО

 Э.А. Халиулина
« 01 » 09 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДЮЦ «Юность»

 К.А. Багаутдинова
Пр. № 1/8 от « 01 » 09 2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

Возраст детей: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1
от « 31 » 08 2022г.

Составитель

Юлдашев Салават Хусаинович
педагог дополнительного образования

г. Салават, 2022г.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1. Общая характеристика программы

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка - заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы. Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко-римскую (классическую) борьбу и та, и другая входят в олимпийскую программу.

Направленность программы «Вольная борьба» – физкультурно-спортивная.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программу физкультурно-спортивного направления.

Педагогическая целесообразность. В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по вольной борьбе положены основополагающие принципы подготовки учащихся начальной и средней школы, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. В ней четко определена система процессов обучения, развития, воспитания и их обеспечения. Программой, для её реализации, предложена стройная система педагогических технологий по укреплению здоровья учащихся и его развитию с целью решения конечных задач программы.

Отличительной особенностью данной программы является новый подход к критериям и методике оценки результативности обучения. Данная программа базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

Сроки реализации программы. Программа «Вольная борьба» рассчитана на 3 года обучения по 114 часов в год. Режим занятий три академических часа (45 минут) в неделю. Минимальное количество учащихся в группе 15 человек первого года обучения, 12 человек второго года обучения, 10 человек третьего года обучения.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 7-15 лет.

Форма обучения и виды занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; допускается дистанционное обучение; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: достижение учащимися высокого уровня физической подготовленности средствами вольной борьбы.

Обучающие задачи:

1. Развитие у учащихся координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и выносливости.

2. Развитие устойчивых рефлекторных двигательных действий общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой спортивной (греко-римской) борьбы.

3. Обучить основам техники борьбы, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты

Развивающие задачи:

1. Развивать личностные качества учащегося – аккуратность, самостоятельность, ответственность, деятельной активности.

2. Формирование чувства патриотизма, коллективизма и товарищества, уважения и терпимости к другим людям, самодисциплины, самосознания, ответственности за себя и других людей.

3. Развивать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.

4. Формирование у учащихся стремления (потребности) к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание чувства ответственности и взаимопомощи по отношению к сверстникам, гуманного отношения к людям.

2. Воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности людей.

3. Развитие навыков адекватного отношения со сверстниками.

3.1. Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт	12		12	Начальный контроль
2.	Борьба в системе физического воспитания	18	12	6	Текущий контроль
3.	История спортивной борьбы	12	6	6	Текущий контроль
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	12		12	Текущий контроль
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	30	24	6	Промежуточный контроль
6.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. Страховка и самостраховка	30	24	6	Текущий контроль
7.	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы.	30	24	6	Текущий контроль
8.	Воспитание физических качеств	30	24	6	Текущий контроль
9.	Игровые комплексы в борьбе	18	12	6	Текущий контроль
10.	Врачебный контроль, спортивный массаж	18	12	6	Текущий контроль
11.	Восстановительные мероприятия	18	12	6	Итоговый контроль
	ИТОГО	228	150	78	

4.1. Содержание первого года обучения

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы. Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования. Международные спортивные движения, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

2. Борьба в системе физического воспитания

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

3. История спортивной борьбы

На международной спортивной арене вольная борьба появилась позже греко-римской (французской) борьбы. Родиной вольной борьбы считается Англия. В Советском Союзе вольная борьба стала развиваться значительно позже классической. Сборная команда СССР по вольной борьбе дебютировала на олимпийских играх в 1952 году. В 1996г. Россия впервые выступила на Олимпийских играх самостоятельной командой.

Самый титулованный борец вольного стиля Александр Медведь - трехкратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира. Двукратными олимпийскими чемпионами и шестикратными чемпионами мира являются Сергей Белоглазов и Арсен Фадзаев.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Оптимизация условий и режимов труда и отдыха; рациональное питание; оптимизация двигательной активности; закаливание. При решении частных гигиенических задач используются самые разные методы.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

6. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. Страховка и самостраховка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковре, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставляя прямые руки в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

7. Общие основы тактики-техники спортивной борьбы.

Простейшие формы борьбы. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кулаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

8. Воспитание физических качеств

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегающие вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

9. Игровые комплексы в борьбе

Имитационные упражнения. Упражнения с выполнением приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетание (на точность и быстроту).

10. Врачебный контроль, спортивный массаж

Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

11. Восстановительные мероприятия

Методы: педагогические, медико-биологические, психологические. Средства восстановления.

Медико-биологические методы повышения физической работоспособности включают рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, физио- и гидропроцедуры, спортивный массаж, парную баню.

Повышают работоспособность и психологические методы, включают аутогенную тренировку, электросон, прослушивание музыки, цветомузыку.

Рацион юных борцов. Виды массажа.

3.2. Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Предмет, задачи курса специализации	12	12		Начальный контроль
2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся	18	6	12	Текущий контроль
3.	История спортивной борьбы	12	6	6	Текущий контроль
4.	Актуальные вопросы развития борьбы	12	12		Текущий контроль
5.	Терминология спортивной борьбы	30	6	24	Промежуточный контроль
6.	Правила соревнований по борьбе	30	6	24	Текущий контроль
7.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.	30	6	24	Текущий контроль
8.	Общие основы тактики и техники спортивной борьбы.	36	6	30	Текущий контроль

9.	Основы методики обучения и тренировки борца	12	6	6	Текущий контроль
10.	Игровые комплексы в борьбе	12	6	6	Текущий контроль
11.	Врачебный контроль, спортивный массаж	12	6	6	Текущий контроль
12	Моральная и психологическая подготовка борца	12	6	6	Итоговый контроль
	ИТОГО	228	78	150	

4.2. Содержание второго года обучения

1. Предмет, задачи курса специализации

Теоретический курс представлен двумя крупными разделами:

- стратегическим, раскрывающим фундаментальные основы развития спортивной борьбы как вида спорта, как учебной дисциплины и как предмета научных исследований;
- тактическим, отражающим научно-методические основы управления тренировочным процессом

2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся

Физическая культура – составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития человека. Значение физической культуры в подготовке молодёжи к трудовой деятельности и защите Родины. Забота государства в развитии физической культуры и спорта. Задачи физкультурного движения. Массовый характер спорта. Неуклонный рост благосостояния и культуры – основа массового развития физической культуры и спорта в России.

3. История спортивной борьбы

Вольная борьба стала олимпийским видом спорта, но олимпиада была единственным соревнованием, в котором могли тогда померяться силами борцы вольного стиля из разных стран. Никаких других международных соревнований по вольной борьбе в то время не проводилось.

На XV Олимпийских играх в Хельсинки впервые выступили российские борцы. Завоевав две золотые и одну серебряную медали, они победили и в командном зачете. Успех наших борцов был неожиданным и ошеломляющим.

4. Актуальные вопросы развития борьбы

Развития борьбы в Древней Греции, Риме. В конце XVIII начале XIX века в Европе формирование современной греко-римской борьбы. 1912г. основание международной федерации борьбы (FILA - ФИЛА). Развитие борьбы в России.

5. Терминология спортивной борьбы

Перевороты переходом 1. С ключом и захватом подбородка. Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

6. Правила соревнований по борьбе

В этом виде борьбы разрешаются захваты за ноги, приемы с действием ног. Правила, по которым проводятся поединки по вольной борьбе, те же, что и в классической борьбе. Конечная цель тоже одинаковая – положить противника на лопатки или добиться победы за счет преимущества в набранных баллах. Большая свобода действий, предоставляемая борцу, делает вольную борьбу зрелищно интересной, темпераментной. Вольная борьба вобрала в себя лучшие приемы из национальных видов борьбы. Официальная, принятая во всем мире версия считает родиной возникновения и развития вольной борьбы Англию.

7. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая, отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее, или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) бросок прогибом за плечо с захватом туловища (с рукой); в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку.

Примерная комбинация приемов: перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

Тактика. Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки проводится параллельно с изучением техники приемов.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

8. Общие основы тактики и техники спортивной борьбы.

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

3. За себя захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону. Контрприемы: переворот за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.

9. Основы методики обучения и тренировки борца

Перевороты забеганием.

1. Захватом шеи из-под плеча. Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

2. С ключом и предплечьем на шее. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

10. Игровые комплексы в борьбе

Перевороты переходом 1. С ключом и захватом подбородка. Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

11. Врачебный контроль, спортивный массаж

Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

12. Моральная и психологическая подготовка борца

Виды психологической подготовки спортсменов и команд. Психологическая подготовка. Общая и специальная. К длительному тренировочному процессу. К данному соревнованию. Волевая. К конкретному сопернику. Социально-психологическая. К этапу тренировки. Развитие координации движений. Ситуативное управление состоянием. К соревнованиям вообще. Самовоспитание. Взаимная коррекция. Средства и методы психологической подготовки спортсмена

3.3. Учебный план третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Предмет, задачи курса специализации	12	12		Начальный контроль
2.	Влияние занятий спортивной борьбой на строение и функции организма	18	6	12	Текущий контроль
3.	История спортивной борьбы	12	6	6	Текущий контроль
4.	Актуальные вопросы развития борьбы	12	12		Текущий контроль
5.	Классификация спортивной борьбы	30	6	24	Промежуточный контроль
6.	Правила соревнований по борьбе	30	6	24	Текущий контроль
7.	Гигиена, закаливания, питание и режим питания	30	6	24	Текущий контроль
8.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.	36	6	30	Текущий контроль
9.	Основы тактики и техники спортивной борьбы.	12	6	6	Текущий контроль
10.	Основы методики обучения и тренировки борца	12	6	6	Текущий контроль
11.	Воспитание физических качеств	12	6	6	Текущий контроль
12.	Игровые комплексы в борьбе	12	6	6	Итоговый контроль
	ИТОГО	228	78	150	

4.3. Содержание третьего года обучения

1. Предмет, задачи курса специализации

Теоретический курс представлен двумя крупными разделами:

- стратегическим, раскрывающим фундаментальные основы развития вольной борьбы как вида спорта, как учебной дисциплины и как предмета научных исследований;
- тактическим, отражающим научно-методические основы управления тренировочным процессом

2. Влияние занятий вольной борьбой на строение и функции организма

Физическая культура – составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития человека. Значение физической культуры в подготовке молодёжи к трудовой деятельности и защите Родины. Забота государства в развитии физической культуры и спорта. Задачи физкультурного

движения. Массовый характер спорта. Неуклонный рост благосостояния и культуры – основа массового развития физической культуры и спорта в России.

3. История вольной борьбы

Вольная борьба стала олимпийским видом спорта, но олимпиада была единственным соревнованием, в котором могли тогда померяться силами борцы вольного стиля из разных стран. Никаких других международных соревнований по вольной борьбе в то время не проводилось.

На XV Олимпийских играх в Хельсинки впервые выступили российские борцы. Завоевав две золотые и одну серебряную медали, они победили и в командном зачете.

4. Актуальные вопросы развития борьбы

Развития борьбы в Древней Греции, Риме. В конце XVIII начале XIX века в Европе формирование современной греко-римской борьбы. 1912г. основание международной федерации борьбы (FILA - ФИЛА). Развитие борьбы в России.

5. Классификация спортивной борьбы

По методике оценки технических действий:

- борьба в стойке без действий ногами без захватов ниже пояса;
- борьба в стойке с действиями ногами без захватов ниже пояса;
- борьба в стойке с действиями ногами и захватами ниже пояса;
- борьба в стойке и партере без действий ногами и захватов ниже пояса;
- борьба в стойке и партере с действиями ногами и захватами ниже пояса;
- борьба в стойке и партере с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами;
- борьба в стойке и партере с действиями ногами, захватами ниже пояса, болевыми и удушающими приемами.

6. Правила соревнований по борьбе

Начисление баллов.

7. Гигиена, закаливания, питание и режим питания

Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

Рацион борца должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок борец должен получать в сутки с пищей 65–70 ккал. на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4–2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0–2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0–10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для борца: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности борца. Основное средство ухода за кожей – регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене борца играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.

Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

8. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.

Силовая выносливость. Статическая и динамическая силовая выносливость. Гибкость и сила. Кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъем со спины прогибом. Техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость: бег на длительные дистанции и подвижные игры. Технические действия. Отработка на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнером. В учебных схватках оттачивается техника.

Ловкость. Гибкость. Развитие силы.

9. Основы тактики и техники спортивной борьбы.

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

1. За дальнюю руку сзади-сбоку. Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку; б) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом). Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

2. За разноименное запястье сзади-сбоку. Защиты: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки. Контрприемы: бросок за запястье.

3. Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Защиты: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Перевороты забеганием.

1. С ключом и захватом предплечья изнутри. Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот выседом за руку под плечо.

2. Захватом шеи из-под плеч. Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижать плечи к себе, не дать захватить шею; в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) перевороты выседом захватом руки под плечо.

Переворот прогибом с рычагом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к ковра. Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Переворот накатом. Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к ковра и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Комбинации захватов руки на ключ.

1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.

2. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.

3. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

10. Основы методики обучения и тренировки борца

Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка борца.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в борьбе. Постепенно физическая подготовленность борца по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

Спортсмены, в том числе и борцы, должны быть образцом поведения не только на татами, но и во всем остальном. Своим поведением, отношением к спорту, к учебе, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно–тренировочной и соревновательной деятельности.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

11. Воспитание физических качеств

Сбивание.

1. Захватом руки. Защита: в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу; в) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди.

2. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо – защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего – перевод рывком захватом руки.

3. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки через плечо.

4. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук). Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) накрывание через высед, захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) переворот через себя захватом туловища с рукой.

Тактика

Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

12. Игровые комплексы в борьбе

Перевороты переходом

1. С ключом и захватом подбородка. Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход навстречу выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

5. Методическое обеспечение

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Учащиеся групп третьего года обучения регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах первого и второго года обучения. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах третьего года обучения должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и республиканских соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри Центра.

6. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

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.

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

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график

Календарный учебный график первого года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	Инструктаж по ТБ. Развитие вольной борьбы. Правила гигиены при занятиях спортом	беседа, возможно дистанционное обучение	2	2		входной контроль
2	Закаливание и режим юных борцов. Акробатические упражнения	беседа, занятие –игра, возможно дистанционное обучение	2	2		начальный контроль
3	Краткие сведения о функциях и строении детского организма. Подвижные игры	беседа, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
4	История спортивной борьбы ОФП. Бег на разные дистанции	беседа, групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2			текущий контроль
5	СФП. Упражнение на развитие силы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
6	СФП. Упражнение на развитие силы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
7	СФП. Упражнение на развитие выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
8	История спортивной борьбы СФП. Упражнение на развитие выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
9	ОФП. Бег на разные дистанции. Подвижные игры	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
10	ОФП. Бег на разные дистанции. Подвижные игры	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
11	СФП. Упражнения на ловкость	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
12	СФП. Упражнения на ловкость	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
13	ОФП. Акробатика	беседа, занятие –игра, возможно дистанционное обучение	2	2		начальный контроль
14	ОФП. Акробатика	беседа, занятие –игра, возможно дистанционное обучение	2	2		начальный контроль
15	СФП. Упражнения на быстроту	беседа, занятие –игра, групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль

16	СФП. Упражнения на быстроту	беседа, занятие –игра, групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
17	ОФП. Бег на разные дистанции. Подвижные игры	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
18	Упражнения на развитие координационных способностей	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
19	Упражнения на развитие координационных способностей	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
20	ОФП. Бег на разные дистанции	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
21	СФП. Упражнение на развитие силы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
22	СФП. Упражнение на ловкость	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
23	СФП. Упражнение на выносливость	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
24	Овладение техникой страховки и само страховки	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
25	ОФП. Акробатика	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
26	СФП. Упражнения на быстроту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
27	Специальные упражнения для борца. Игры в теснении	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
28	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
29	Упражнения на развитие координационных способностей	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
30	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
31	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
32	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
33	СФП. Развитие морально-волевых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль

34	СФП. Развитие морально-волевых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
35	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
36	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
37	История спортивной борьбы СФП. Упражнения на развитие силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
38	СФП. Упражнения на развитие силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
39	СФП. Упражнения на развитие силовых качеств.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
40	Техника и тактика. Броски через бедро. Поэтапный разбор	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
41	Техника и тактика. Броски через бедро. Поэтапный разбор	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
42	Техника и тактика. Броски через бедро. Поэтапный разбор	беседа, занятие –игра, групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
43	Обучение технических способностей в партере и в стойке	беседа, занятие –игра, групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
44	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
45	Игры в перетягивание, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
46	Игры в перетягивание, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
47	Игры в перетягивание, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
48	ОФП. Укрепление на наращивание мышечной массы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	промежуточный контроль
49	ОФП. СФП. Техника и тактика движения во время борьбы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
50	Техника и тактика. Броски «мельница». Поэтапный разбор	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
51	Техника и тактика. Броски «мельница». Поэтапный разбор	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль

52	Техника и тактика. Броски «мельница». Поэтапный разбор	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
53	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
54	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
55	ОФП. СФП. ТТП. Передвижение по коврику в разные стороны	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
56	ОФП. СФП. ТТП. Передвижение по коврику в разные стороны	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
57	ОФП. СФП. ТТП. Передвижение по коврику в разные стороны	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
58	СФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
59	СФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
60	СФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
61	Техника и тактика. Изучение движений во время борьбы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
62	Техника и тактика. Изучение движений во время борьбы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
63	Техника и тактика. Изучение движений во время борьбы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
64	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
65	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
66	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
67	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
68	Техника и тактика. Обманные маневры	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль

69	Техника и тактика. Обманные маневры	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
70	Техника и тактика. Тактика выхода из захвата	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
71	Техника и тактика. Тактика выхода из захвата	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	промежуточный контроль
72	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		промежуточный контроль
73	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
74	СФП. Упражнения на развитие общей выносливости и специальной	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
75	СФП. Упражнения на развитие общей выносливости и специальной	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
76	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
77	ОФП. СФП. ТТП	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
78	Игры на овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
79	ОФП. СФП. ТТП. Игра «Футбол»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
80	ОФП. СФП. ТТП. Игра «Футбол»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
81	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
82	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
83	СФП. Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
84	СФП. Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
85	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
86	Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль

87	Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
88	ОФП. СФП. ТТП. Игра «Эстафеты»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
89	ОФП. СФП. ТТП. Игра «Эстафеты»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
90	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
91	Упражнения на развитие силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
92	Упражнения на развитие силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
93	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
94	Акробатические упражнения. Упражнения на координацию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
95	Акробатические упражнения. Упражнения на координацию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
96	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
97	СФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
98	СФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
99	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
100	Игры с блокирующими захватами. Упражнения на борцовском мосту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
101	Игры с блокирующими захватами. Упражнения на борцовском мосту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
102	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
130	Упражнения на развитие специальной и общей выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
104	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль

105	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
106	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
107	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
108	Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
109	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
110	Тренировочные схватки	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
111	Тренировочные схватки	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
112	Основы судейской практики. Страховка участников соревнований. Прохождение судейской практики	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
113	Соревнования между учениками из других школ	Выступление на соревнованиях	2		2	текущий контроль
114	Подведение итогов года. Подвижные игры	выступление, возможно дистанционное обучение	2	1	1	итоговый контроль
	Всего		228	150	78	

Календарный учебный график второго года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Кол-во час			Форма контроля
			всего	Теория	Практика	
1	ТБ на занятиях по вольной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Основы техники и тактики вольной борьбы	беседа, занятие –игра, возможно дистанционное обучение	2	1	1	входной контроль
2	Овладение техникой страховки и самостраховки	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		начальный контроль
3	ОРУ. Классификация захватов Упражнения на борцовском мосту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
4	Игры с блокирующими захватами. Упражнения на борцовском мосту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль

5	Игры с блокирующими захватами. Упражнения на борцовском мосту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
6	ОФП. Бег на разные дистанции	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
7	ОФП. Бег на разные дистанции	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
8	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2			текущий контроль
9	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
10	Упражнения на развитие специальной и общей выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
11	Упражнения на развитие специальной и общей выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
12	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	начальный контроль
13	Упражнения на развитие специальной и общей выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
14	СФП. Упражнения на развитие силы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
15	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
16	СФП. Упражнения на развитие силы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
17	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
18	СФП. Упражнения на ловкость	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль

19	Учебно-тренировочные схватки. Борьба в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
20	СФП. Упражнения на ловкость	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
21	Учебно-тренировочные схватки. Борьба в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
22	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
23	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
24	Овладение техникой страховки и само страховки.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
25	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
26	СФП. Упражнение на быстроту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
27	СФП. Упражнения на развитие силы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
28	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
29	Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
30	ТТМ. Приемы борьбы в стойке. Основные приемы защиты и контрприемы.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
31	ТТМ. Приемы борьбы в стойке. Основные приемы защиты и контрприемы.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
32	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль

33	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
34	ТТМ. Защита и контрприемы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
35	ТТМ. Защита и контрприемы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
36	Учебно-тренировочные схватки. Борьба в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
37	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
38	ОФП. Акробатика	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
39	ОФП. Акробатика	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
40	ТТМ. Защита и контрприемы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
41	ТТМ. Защита и контрприемы	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
42	ОФП с гимнастической палкой	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
43	Учебно-тренировочные схватки. Борьба в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
44	СФП. Упражнения на быстроту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
45	СФП. Упражнения на быстроту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
46	ОФП с теннисным мячом	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль

47	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
48	СФП. Игры в атакующие захваты	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
49	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		промежуточный контроль
50	Специальные упражнения для борца. Игры в теснении	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
51	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
52	СФП. Упражнения с партнером	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
53	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
54	ТТМ. Примерные комбинации приемов	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
55	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
56	ТТМ. Примерные комбинации приемов	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
57	Учебно-тренировочные схватки. Борьба в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
58	Специальные упражнения для борца. Игры в теснении	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
59	Учебно-тренировочные схватки. Борьба в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
60	СФП. Игры с опережением и борьбой	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль

61	Специальные упражнения для борца. Игры в теснении	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
62	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
63	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
64	СФП. Игры с опережением и борьбой	групповые тренировочные занятия, игра, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
65	Игры на овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
66	ТТМ. Передвижения с партнером	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
67	Игры на овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	итоговый контроль
68	ТТМ. Передвижения с партнером	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
69	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
70	Упражнения на развитие координационных способностей	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
71	Упражнения на развитие координационных способностей	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	промежуточный контроль
72	СФП. Игры с отрывом соперника от ковра для формирования навыков единоборства	групповые тренировочные занятия, игра, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
73	ТТМ. Техника спортивной борьбы. Приемы борьбы в партере	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
74	СФП. Игры с отрывом соперника от ковра для формирования навыков единоборства	групповые тренировочные занятия, игра, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль

75	Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
76	Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
77	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
78	ОФП на гимнастической скамейке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
79	ОФП. Спортивные игры	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
80	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
81	Специальные упражнения для борца. Игры в теснении	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
82	СФП. Игры в атакующие захваты.	групповые тренировочные занятия, игра, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
83	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
84	ТТМ. Защиты	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
85	Упражнения на развитие координационных способностей	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
86	ОФП. Упражнения с гимнастической палкой.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
87	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
88	ТТМ. Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча. Защиты	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль

89	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
90	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
91	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
92	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
93	Упражнения на развитие силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
94	ТТМ. Способы освобождения руки, захваченной на ключ	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
95	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
96	СФП. Игры с опережением и борьбой	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
97	Игры в перетягивание, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
98	ТТМ. Приемы борьбы в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
99	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
100	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
101	ОФП. Бег на различные дистанции	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
102	СФП. Игры с прорывом через строй	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль

130	Бросок с подворотом, захватом руки под плечо	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
104	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
105	ОФП. Подвижные игры и эстафеты	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
106	Игры за овладение обусловленным предметом	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
107	Броски поворотом «мельница»	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
108	Игры в атакующие захваты	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
109	ОФП. Подвижные игры и эстафеты	групповые тренировочные занятия, игра, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
110	Примерные комбинации приемов	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
111	Тренировочные схватки	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
112	Судейская практика. Основы судейской практики. Страховка участников соревнований. Прохождение судейской практики	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
113	Соревнования учениками из других школ	выступление, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
114	Подведение итогов года. Подвижные игры	Выступление на соревнованиях	2	1	1	итоговый контроль
	Итого		228	78	150	

Календарный учебный график третьего года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Кол-во час			Форма контроля
			всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой страховки и само страховки.	беседа, занятие –игра, возможно дистанционное обучение	2	1	1	входной контроль

2	Упражнения для развития специальной и общей выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		начальный контроль
3	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
4	Учебно-тренировочные схватки. Борьба в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
5	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
6	Игры с блокирующими захватами. Упражнения на борцовском мосту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
7	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
8	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
9	Бег, эстафетный бег, бег с ускорением, челночный бег.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
10	Игры в перетягивание, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
11	Учебно-тренировочные схватки.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
12	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	начальный контроль
13	Приемы за выгодное положение. Освобождение от захватов.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
14	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
15	Приемы за выгодное положение. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль

16	Упражнения для развития общей выносливости и специальной	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
17	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
18	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
19	В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
20	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
21	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
22	Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
23	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
24	Упражнения для развития силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
25	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
26	В стойке броски через плечи(мельница)захватом руки двумя руками.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
27	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
29	Игры в блокирующие захваты, упражнения на борцовском мосту.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль

30	Игры в касании. Падения вперед на руки, падения на бок.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
31	Удержание на мосту для укрепления шеи.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
32	Упражнения для развития специальной и общей выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
33	Акробатические упражнения. Упражнения на координацию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
34	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
35	Различные кувырки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
36	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
37	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
38	Подведение итогов года. Подвижные игры	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
39	Овладение техникой страховки и само страховки.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
40	Упражнения для развития специальной и общей выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
41	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
42	Учебно-тренировочные схватки. Борьба в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
43	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль

44	Игры с блокирующими захватами. Упражнения на борцовском мосту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
45	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
46	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
47	Бег, эстафетный бег, бег с ускорением, челночный бег.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
48	Игры в перетягивание, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
49	Учебно-тренировочные схватки.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		промежуточный контроль
50	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
51	Приемы за выгодное положение. Освобождение от захватов.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
52	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
53	Приемы за выгодное положение. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
54	Упражнения для развития общей выносливости и специальной	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
55	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
56	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
57	В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль

58	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
59	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
60	Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	2		текущий контроль
61	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
62	Упражнения для развития силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
63	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
64	В стойке броски через плечи(мельница)захватом руки двумя руками.	групповые тренировочные занятия, игра, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
65	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
66	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
67	Игры в блокирующие захваты, упражнения на борцовском мосту.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	итоговый контроль
68	Игры в касании. Падения вперед на руки, падения на бок.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
69	Удержание на мосту для укрепления шеи.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
70	Упражнения для развития специальной и общей выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
71	Акробатические упражнения. Упражнения на координацию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	промежуточный контроль

72	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, игра, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
73	Различные кувьрки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
74	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, игра, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
75	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
76	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой страховки и само страховки.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
77	Упражнения для развития специальной и общей выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
78	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
79	Учебно-тренировочные схватки. Борьба в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
80	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
81	Игры с блокирующими захватами. Упражнения на борцовском мосту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
82	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, игра, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
83	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
84	Бег, эстафетный бег, бег с ускорением, челночный бег.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
85	Игры в перетягивание, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль

86	Учебно-тренировочные схватки.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
87	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
88	Приемы за выгодное положение. Освобождение от захватов.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
89	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
90	Приемы за выгодное положение. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
91	Упражнения для развития общей выносливости и специальной	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
92	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
93	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
94	В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
95	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
96	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
97	Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
98	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
99	Упражнения для развития силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль

100	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
101	В стойке броски через плечи(мельница)захватом руки двумя руками.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
102	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
130	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
104	Игры в блокирующие захваты, упражнения на борцовском мосту.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
105	Игры в касании. Падения вперед на руки, падения на бок.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
106	Удержание на мосту для укрепления шеи.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
107	Упражнения для развития специальной и общей выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
108	Акробатические упражнения. Упражнения на координацию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
109	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, игра, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
110	Различные кувырки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
111	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2	1	1	текущий контроль
112	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль
113	Обучение технических способностей в партере и в стойке	выступление, возможно дистанционное обучение	2		2	текущий контроль

114	Подведение итогов года. Подвижные игры	Выступление на соревнованиях	2	1	1	итоговый контроль
	Итого		228	78	150	

2. Условия реализации программы

Требования к помещению и стационарному оборудованию. Для обеспечения процесса обучения необходимо иметь: спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (борцовские ковры); раздевалки для мальчиков; душевые.

Техническое обеспечение тренировочного процесса. Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных мероприятий.

3. Формы аттестации

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вольная борьба» - контрольное тестирование в виде соревнований.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях – спаррингах, соревнованиях. Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить учащийся.

Участие в аттестациях и спортивных мероприятиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности учащихся. Зачетная ведомость освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вольная борьба» и зачетная ведомость учащегося, классификация технических действий в борьбе, условия допуска к аттестации, аттестационная программа для учащихся по возрастам требования к выполнению технических действий и критерии их оценки даны.

4. Оценочные материалы

Способы определения результативности. Для отслеживания результативности используются следующие методы: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов контрольного тестирования, диагностика личностного роста и продвижение учащихся, участие в спортивных мероприятиях (показательные выступления, соревнования), ведение зачетных ведомостей и анализ.

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы и отчетные протоколы результатов соревнований.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости. Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование по программе присвоения разрядных норм, оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений.

5. Методические материалы

Материалами для проведения занятий служат совместный просмотр видео мастеров борьбы, изучение литературы. Запись на видео самих учащихся и анализ выполнения техники с дальнейшим исправлением недочетов и ошибок.

III. Список литературы

Список нормативных документов

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ Принят Государственной Думой 21.12.2012 г.
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № N 678-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования учащихся»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
6. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1.06.2013 года №696-з, принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06.2013 (ред. от 26.12.2014).
7. Конвенция о правах ребёнка.
8. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ». Принят 03.07.1998г.(ред. 20.07.2000г. №103-ФЗ).

Список литературы, используемый педагогом в своей работе

1. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2004 - 277с.
2. Ивко В.С., Кочурко Е.И., Максимович В.А. Борьба спортивная. Гродна, 2007. – 331 с.
3. Кожарский В.Л., Сорокин П. Техника классической борьбы. М.: ФиС, 2008. – 360 с.
4. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М., ФиС, 2007. – 152 с.
5. Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф., Нижибицкий Н.Н. Борьба классического стиля. Мн., «Полымя», 2000. – 149 с.
6. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией А.П.Купцова. М. ФиС, 1978. – 424 с.
7. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией Н.М.Галковского и А.З.Катулина. ФиС, 2008. – 583 с.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие. М., «Сов. спорт». 2007. – 285 с.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Кинезиология и психология. Учебное пособие. М., «Сов. спорт», 1998. – 279 с.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Методика подготовки. Учебное пособие. М., «Сов. спорт», 2008. – 398 с.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Планирование и контроль. Учебное пособие. М.: «Сов. спорт», 2000. – 383 с.
12. Ю.Х.Локъяев Рабочая программа многолетней тренировки отделения греко-римской борьбы, 2014

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

Список литературы для учащихся

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2014г. «Просвещение»
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2009 г. «Асадема»
3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 2008 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» 2003г. «Просвещение»

1 Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 метров (не более 5.0 с)
	Бег на 100 метров (не более 15.4 с)
Выносливость	Бег на 3000 метров (не более 13.36 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

2 Нормативы общей и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 метров (не более 4.8 с)
	Бег на 100 метров (не более 15.0 с)
Выносливость	Бег на 3000 метров (не более 13 мин13 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 12 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, МСМК России