

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 262
Красносельского района
Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим Советом

ГБОУ СОШ №262 Санкт-Петербурга

Протокол № 19 от 31.08.2026 г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 609-ОД от 31.08. 2026 г.

Директор ГБОУ СОШ №262

/Большакова Ю.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 11-18 лет

Разработчик программы: педагог
дополнительного образования
Сибгатов Виктор Вильевич

Санкт-Петербург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для СОГ составлена на основе Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. (М.: «Советский спорт», 2005г.) и программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (нормативная часть). (М.: «Советский спорт», 1990г.),

Рабочая программа опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Образовательная программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Актуальность

Вольная борьба имеет большую популярность в нашей стране и, в частности, в нашем регионе. Она получила широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет снижение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, в которых проводятся занятия по вольной борьбе. К тому же большую долю среди этих учреждений составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов высокого уровня, а актуальной проблемой является привлечение детей к занятиям массовым спортом. При этом, особенно в сельской местности, актуальной является проблема недостаточного количества профессиональных педагогов-тренеров, занимающихся популяризацией вольной борьбы и организующих проведение тренировочных занятий с детьми и подростками.

Новизна

Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной

школе в основных спортивных группах. На этапе подготовки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) решается задача привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в основные спортивные группы. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ. В данной программе впервые определено содержание образования на этапе СОГ.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики вольной борьбы. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально ориентированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия вольной борьбой как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

Цель программы: развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством занятий вольной борьбой в спортивно-оздоровительной группе.

Задачи:

а) обучающие:

- получение знаний в области вольной борьбы и усвоение правил борьбы;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по вольной борьбе;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

в) развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;

с) воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма;

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.
- Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

Организация учебного процесса:

Реализация основных педагогических задач программы осуществляется следующим образом: в первый год (сог – спортивно-оздоровительная группа) 2 часовыми занятиями 3 раза в неделю (всего за 36 недель 216 ч.);

В учебный кружок зачисляются учащиеся школы, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий вольной борьбой.

Методика организации учебно-воспитательного процесса

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Подобраны комплексы упражнений, способствующие развитию как двигательных (силы, быстроты, гибкости, выносливости), так и координационных (равновесия, точности, амплитуды движения в суставах, пластичности, ритмичности) физических качеств, при этом учитываются взаимосвязи между физическими качествами.

В тренировочном процессе имеет место отбор адекватных методов выполнения упражнения. Для развития гибкости – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный метод; быстроты – соревновательный, игровой метод; ловкости – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод; силы – интервальный и комбинированный метод; выносливости – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный метод.

Большое внимание уделяется определению места упражнений в отдельном занятии. Порядок выполнения упражнений: на гибкость - в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления; на быстроту – в начале занятия после разминки; ловкости – в начале и конце занятия; силы – в начале занятия; выносливости – в целом на занятии или в конце тренировки.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

В системе смежных занятий учтены закономерности переноса физических качеств (гибкости – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества; быстроты – две недели работы, одна неделя отдыха; ловкости – постоянно; силы – раз в четыре дня; выносливости – два раза в неделю).

Необходимое количество тренировочных занятий устанавливается в соответствии с периодом развития определенного физического качества. Для каждого физического качества известен наиболее благоприятный период: для развития гибкости - октябрь – ноябрь, апрель-май (Занятия проводятся непрерывно в течение 22-29 занятий в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 45 мин); быстроты - наиболее благоприятное время, апрель – июль (Занятия проводятся в течение 21-23 занятий в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха); ловкости – на протяжении всего учебного тренировочного периода; силы – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14 - 20 дней; выносливости – раз в неделю специализированная тренировка

Общая величина тренировочных нагрузок и их динамика определяется в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям. Тренировки выстраиваются с учётом законов и научных достижений в области физиологии, социологии, психологии и теории и методики физического воспитания и спорта.

При постоянной специальной физической подготовке совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим спортсменом. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность тренировочного занятия. В процессе освоения третьего этапа совместная работа тренера-преподавателя и воспитанника приобретает особую важность.

Важное значение имеет получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе, изучение причин побед и поражений. Спортсмены приобретают способность реально оценивать ситуацию принимать самостоятельные решения и сражаться за то, чтобы претворить мысль в действие. Здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. В процессе усвоения данной образовательной программы происходит наиболее перспективных спортсменов.

Учету возрастных особенностей уделяется особое внимание. В возрасте 7 – 12 лет психическое развитие детей имеют свои особенности: установление своего «Я» в коллективе сверстников и осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения. На этот период попадает кризис подросткового возраста. Слабый уровень развития эмоциональных качеств, повышенное чувство справедливости и недостаточный опыт управления своими эмоциями у подростков требует воспитание морально-волевых качеств, выработки психологии «победителя», чему способствует подготовка и участие в соревнованиях.

Специализации с акцентом на воспитание личности в целом, на воспитание самодисциплины. Воспитательной работе в группах уделяется большое внимание. В спортивном

коллективе и в отдельно взятой группе поддерживается здоровый психологический климат. Важным моментом является создание в спортивной группе обстановки престижа занятий единоборствами, способствующей формированию психологии победителя. На этом этапе определяется степень одарённости юных спортсменов.

Для этого периода жизни молодого человека обычно характерны самые большие проблемы, связанные с его воспитанием. В каждом отдельном случае требуется индивидуальный подход для разрешения этих проблем. Процесс роста и созревания обусловлен генетическими, половыми, социальными, климатическими и культурными факторами. В организме молодого человека начинают свою деятельность половые гормоны. Под их влиянием половые железы приступают к синтезу половых клеток (сперматозоидов и яйцеклеток), а человек обретает физическую способность к вступлению в половую жизнь (достигает половой зрелости) и продолжению рода (достижение репродуктивной зрелости). Однако, это показатель исключительно одного из элементов биологического созревания – половой и сексуальной зрелости. Процесс биологического созревания в целом заключается в изменении внешних параметров телосложения человека. Происходит резкое увеличение длины тела, которому сопутствует увеличение внутренних органов. Биологическое созревание завершается тогда, когда все системы и органы полностью развиты (достижение телесной зрелости). Изменения связанные с анатомическим развитием организма изменяют форму движения. В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий введены ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). В этих ситуациях перед юными спортсменами не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности, а соблюдается принцип постепенности.

Воспитательная работа проводится на протяжении всего периода реализации программы. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это обращается внимание. С самого начала спортивных занятий воспитывается спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах юные спортсмены видят, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. В работе с детьми выстроена строгая последовательность в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Тренировочный процесс организован таким образом, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки обеспечивается преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Воспитательная работа включает вариативность средств и методов обучения.

Метод убеждения занимает ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов. Для доказательности убеждений тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения подкрепляются ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение - в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, оценке отрицательных поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена основываются на учете всего комплекса поступков.

Для преодоления отдельных моментов слабости и снижения активности юные спортсмены привлекаются к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для их состояния трудностей. Большое мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с учащимися как в составе группы так и индивидуально, позволяет выяснять дополнительные данные о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы.

Методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма используется выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха.

Осуществляется взаимосвязь с родителями, которая способствует выяснению причин пропуска занятий, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки.

Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания.

Формы построения занятий по вольной борьбе:

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Участие в соревнованиях;
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;

- 6.Индивидуальные занятия;
- 7.Домашние задания;
8. Тренировочные сборы;
- 9.Спортивно-оздоровительные лагеря;
- 10.Спортивно-массовые мероприятия;
- 11.Инструкторская и судейская практика.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное кол-во учебных часов		Минимальное	Максимальное	Соотношение разрядников
				число учащихся в группе		
		в неделю	в год			
Спортивно-оздоровительные группы						
1 год	7-12	6	216	12	15	без разряда

**Годовое планирование программного материала для групп начальной подготовки 1 года
обучения кружка вольной борьбы**

Раз- дел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
	Количество часов в неделю	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
I.	Теоретическая подготовка	1				1						2
II.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80

	Общеразвивающие упражнения											
	Упражнения на гимнастических снарядах											
	Упражнения с отягощениями Подвижные игры Акробатические упражнения											
III.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		9
	Упражнения на укрепления борцовского моста											
	Имитационные упражнения											
	Упражнения с партнером											
	Игры с элементами борьбы											
IV.	Техническо-тактическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20

	подготовка, в т.ч.											
	Техника борьбы в партере											
	Техника борьбы в стойке											
	Комбинации приемов											
V.	Приемные и переводные испытания	1								1		2
VI.	Соревновательная подготовка			1				1			1	3
VII.	Медицинское обследование	1										1
VIII.	Психологическая подготовка											
IX.	Инструкторская и судейская практика											
	Всего часов	14	11	12	11	12	11	12	11	12	11	216

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).

5. Судейская и инструкторская практика в организации и проведении спортивных мероприятий.

**Приёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для групп начальной подготовки 1-2-го года обучения (7 – 12 лет)**

№ п/п	Разделы программы	2-й год			3-й год		
		29-47кг	53-66кг	Свыше 66кг	29-47кг	53-66кг	Свыше 66кг
1.	Бег 30 м., с.	5,2	5,2	5,6	5,1	5,1	5,5
2.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	8	8	6	10	10	8
3.	Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	40	40	25	45	45	30
4.	Сгибание туловища лёжа на спине, кол-во раз	18	18	12	21	21	14
5.	Прыжок в длину с места, см.	170	170	170	180	180	180
6.	Бег 1500 м., мин. с.	7.10	7.10	7.30	7.00	7.00	7.20
7.	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо, с.	18,0	18,0	25,0	17,0	17,0	24,0
8.	Перевороты на мосту: 10 раз, с. 15 раз, с.			34,0			32,0
		31,0	35,0		29,0	33,0	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяются:

Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;

Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;

Сознательным участием спортсменов в образовательном процессе;

Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к напряженным нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств борца – специальной силы и специальной выносливости.

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать следующее:

-Строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов;

-Неуклонное возрастание объёмов общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес специальной физической подготовки и уменьшается удельный вес общей физической подготовки;

-Непрерывное совершенствование технико-тактического мастерства;

-Одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах обучения и преимущественное развитие отдельных физических качеств.

Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах начальной подготовки является развитие силовых возможностей, общей выносливости и овладение основами техники вольной борьбы. Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод и создание базы овладения техническими приемами.

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть:

-Укрепление здоровья учащихся;

-Содействие всестороннему физическому развитию;

-Повышение уровня развития основных физических качеств;

-Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;

-Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

-Воспитание волевых качеств;

-Выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий;

-Выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;

-Отбор и комплектование учебных групп,

-Привитие личной и общественной гигиены.

-Преимущественной направленностью образовательного процесса на тренировочном этапе является воспитание специальной и силовой выносливости, развитие максимальной и специальной силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики вольной борьбы. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практические и соревновательный методы.

Основными задачами при работе с тренировочными группами должны быть:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Воспитание основных физических качеств;
- Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям вольной борьбой;
- Овладение основами техники и тактики вольной борьбы;
- Приобретение соревновательного опыта;
- Выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- Приобретение навыков в организации и проведении соревнований,
- Привитие личной и общественной гигиены.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

УРОЧНАЯ	НЕУРОЧНАЯ
<i>Этап начальной подготовки</i>	
1. Учебное занятие. -Групповое. Индивидуальное. 2. Тестирование. -Промежуточное -Итоговое	1. Участие в соревнованиях. 2. Просмотр соревнований. 3. Самостоятельное занятие. 4. Участие в спортивно-оздоровительных лагерях. Поход. 5. Домашнее задание.

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ



1.Общепедагогические средства и методы:

- а) словесного, наглядного, зрительного контроля.
- б) идеомоторный и аутогенные методы.

2. Метод строго регламентируемых упражнений:

- а) метод расчленено - конструктивного упражнения;

- б) метод целостного упражнения;
- в) метод избирательно-направленного упражнения;
- г) метод интервального упражнения;
- д) метод непрерывного упражнения.

3. *Игровой метод.*

4. Соревновательный метод.

5. *Метод круговой тренировки*

- а) на каждой станции дозированное выполнение упражнения;
- б) на каждой станции лимитируется время работы.

СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Этап начальной подготовки

СПЕЦИАЛЬНЫЕ	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
<u>Физические:</u> - Упр. для развития скоростно-силовых качеств; - Упр. для координации движений; - Упр. на борцовском мосту; - Упр. с партнером; - Имитационные упражнения. <u>Технические:</u> - Освоение элементов техники вольной борьбы:	- Упр. для укрепления мышц шеи; - Упр. на борцовском мосту: - забегания, - перевороты, - уходы с моста.	- Гимнастические упр. - Акробатические упр. - Легкоатлетические упр. - Подвижные игры (футбол, регби, баскетбол, кроссы). - Лыжная подготовка. - Плавание.

- в партере, - в стойке, - без сопротивления партнера, - с сопротивлением партнера, - овладение техникой захватов в стойке.		
---	--	--

тренировочный этап обучения

СПЕЦИАЛЬНЫЕ	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
<u>Физические:</u> 1. Упр. для развития быстроты, координации движений; 2. Упр. для развития специальных физических качеств; 3. Упр. для развития выносливости. <u>Технические:</u> 1. Совершенствование техники и тактики вольной борьбы: - а техника борьбы в стойке: -захваты, -переводы в партер, - сбивание в партер, - броски (наклоном, поворотом, подворотом, прогибом).	1. Упр. для укрепления мышц шеи; 2. Упр. на борцовском мосту: - забегания, - перевороты, - уходы с моста. 3. Упр. с партнером на борцовском мосту. - удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.	1. ОРУ без предметов; 2. ОРУ с предметами; 3. ОРУ с партером 4. Гимнастические упр. 5. Акробатические упр. 6. Легкоатлетические упр. 7. Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол) . 8. Лыжная подготовка. 9. Плавание.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
б техника борьбы в партере: - перевороты скручиванием, - перевороты забеганием, - перевороты перекатом, - перевороты разгибанием 2. Учебно-тренировочные схватки.		

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные задачи и содержание психологической подготовки:

- Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
- Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
- Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).
- Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
- Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания,

переключением внимания, словесной саморегуляции.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники, навыков гигиены и самоконтроля.

тренировочный этап:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
3. Освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по вольной борьбе.
4. Освоение теоретического раздела программы.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
2. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
5. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.-256 с., ил.
6. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
7. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.

8. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
9. Миндияшвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
10. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
11. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
12. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
13. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
14. Пилюян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
15. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
16. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
17. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
18. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
19. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.

**Годовое планирование
программного материала для спортивно-оздоровительной
группы отделения вольной борьбы**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Примечания
1.	ОФП	80	
2.	СПФ	39	
3.	Теоретическая подготовка	29	

4.	Технико-тактическая подготовка	20	
5.	Соревновательная подготовка	30	
6.	Медицинское обследование	10	
7.	Приёмные и переводные испытания	12	
8.	Психологическая подготовка	10	
	ИТОГО:	216	

Рабочая программа
6 часов в неделю (всего 36 недель, 216 часов)

№ п/п	Разделы тренировки	Тема	Содержание	Кол- во часо в	Дата
1	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	Физическая культура и спорт в РФ Подвижные игры	Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека -регбол	1	
2	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-строевые и порядковые упражнения -ходьба -бег	1	

	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения	-акробатические упражнения -упражнения для укрепления мышц шеи		
3	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов Специализированные игровые комплексы	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -игры в касания -игры в блокирующие захваты	1	
4	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Освоение элементов техники и тактики	-бег -прыжки -метания -основные положения в борьбе -элементы маневрирования	1	
5	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специально-подготовительные упражнения Повторение элементов техники и тактики	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения -основные положения в борьбе -элементы маневрирования	1	
6	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы	-бег -прыжки -переползания -игры в атакующие захваты -игры в теснения -игры за сохранение равновесия	1	
7	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специально-подготовительные упражнения Закрепление элементов техники и тактики	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -упражнения с партнером -акробатика -упражнения на мосту -основные положения в борьбе -элементы маневрирования	1	
8	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов	-бег -прыжки -переползания	1	

	Технико-тактическая подготовка	Освоение «ОЗ» и маневрирование с «ОЗ»	-упражнения для формирования правильной осанки -упражнения для рук -упражнения для ног -перевод партер -сбивание партер -перевод рывком в партер		
9	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Специализированные игровые комплексы	-бег -прыжки -переползания -упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -игры в атакующие захваты -игры в теснения -игры за сохранение равновесия	1	
10	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения	-упражнения с партнером -акробатика -упражнения на мосту -бег -прыжки -переползания	1	
11	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы Повторение «ОЗ» и маневрирование с «ОЗ»	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -игры в касания -игры в блокирующие захваты -перевод партер -сбивание партер -перевод рывком в партер	1	
12	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Закрепление «ОЗ» и маневрирование с «ОЗ»	-бег -прыжки -переползания -со скакалкой -с набивным мячом -со скамейкой -перевод партер -сбивание партер -перевод рывком в партер	1	

13	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -переползания	1	
	Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов Совершенствование элементов техники и тактики Совершенствование «ОЗ» и маневрирование с «ОЗ»	-упражнения для формирования правильной осанки -упражнения для рук -упражнения для ног -основные положения в борьбе -элементы маневрирования -перевод партер -сбивание партер -перевод рывком в партер		
14	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	1	
	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы	упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения -игры в касания -игры в блокирующие захваты	1	
15	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	1	
	Психологическая подготовка	Упражнения для выявления волевых качеств	-горки -кольцо -эстафета	1	
16	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -переползания	1	
	Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере	-со скакалкой -с набивным мячом -со скамейкой -перевороты скручиванием		

		-борьба в стойке	-сваливание сбиванием		
17	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специально-подготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения -перевороты скручиванием -сваливание сбиванием	1	
18	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	- с набивным мячом - со скакалкой -перевороты скручиванием -сваливание сбиванием	1	
19	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	-ходьба -бег -прыжки -для рук и плечевого пояса -для туловища -для ног	1	
20	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	-бег -прыжки -перепозания -на расслабления -дыхательные упражнения	1	
21	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	-со скакалкой -с набивным мячом	1	
22	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -низкий партер -высокий партер -расположение рук	1	

		-борьба в стойке	-сковывание соперника, захватив кисть разноименной руки сверху -из захвата «сковывания» заход за спину соперника рывком		
24	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-со скамейкой -со стулом -низкий партер -высокий партер -расположение рук -сковывание соперника, захватив кисть разноименной руки сверху -из захвата «сковывания» заход за спину соперника рывком	1	
25	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специально-подготовительные упражнения	-на перекладине -на канате -на гимнастической стенке -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	1	
26	Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафеты	-регбол -эстафета		
27	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -переворот скручиванием 2 рук соперника сбоку -переворот скручивание захватом на рычаг -с «ОЗ» проход в 2 ноги, сбивание на ягодицы с переходом на удержание -вход на «мельницу»	1	
28	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специально-подготовительные упражнения	-на перекладине -на канате -на гимнастической стенке -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	1	
29	Общая физическая подготовка	Спортивные игры	-футбол	1	
30	Общая физическая	Общеподготовительные	-бег	1	

	подготовка Технико-тактическая подготовка	упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-прыжки -перепозания -переворот скручиванием 2 рук соперника сбоку -переворот скручивание захватом на рычаг -с «ОЗ» проход в 2 ноги, сбивание на ягодицы с переходом на удержание -вход на «мельницу»		
30	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов	-для рук и плечевого пояса -для ног -для туловища	1	
31	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Специализированные игровые комплексы	-со скакалкой -с набивным мячом -в атакующие захваты -в теснения	1	
32	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-со скакалкой -с набивным мячом -со стулом -переворот захватом дальней руки и ближнего бедра -изучение броска «мельницей» с «ОЗ»	1	
33	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	-на гимнастической стенке -на перекладине	1	
34	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -переворот захватом дальней руки и ближнего бедра -изучение броска «мельницей» с «ОЗ»	1	
35	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Спортивные игры	- на канате -на батуте -гандбол	1	
36	Общая физическая	Подвижные игры	-эстафета	1	

	подготовка Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-в касания -в дебюты		
37	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-бег -прыжки -метания -«прямой ключ» -перевод в партер с захвата «сковывания»	1	
38	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы	-бег -прыжки -метания -для рук -в теснения -в блокирующие захваты	1	
39	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов	-для рук и плечевого пояса -для ног -для туловища	1	
40	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-со скакалкой -с набивным мячом -«прямой ключ» -перевод в партер с захвата «сковывания»	1	
41	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	-со скакалкой -с набивным мячом -со стулом	1	
42	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специально-подготовительные упражнения	-на гимнастической стенке -на перекладине -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	1	
43	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	- на канате -на батуте -«капкан» -нырок с «ОЗ»	1	
44	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -метания	1	

	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-для рук -в касания -в дебюты		
45	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-для рук и плечевого пояса -для ног -для туловища -переворот с захватом на рычаг -переворот захватом шеи из под плеча и захватом ноги -проход в 2-е ноги, подбив руки верх -обоюдно-плотный захват	1	
46	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	Спортивная борьба в РФ Подвижные игры	-борьба - старейший вид физических упражнений. -регбол	1	
47	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специально-подготовительные упражнения	-строевые и порядковые упражнения -ходьба, бег -акробатические упражнения -упражнения для укрепления мышц шеи	1	
48	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов Специализированные игровые комплексы	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -игры в касания -игры в блокирующие захваты	1	
49	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-бег -прыжки -метания -переворот с захватом на рычаг -переворот захватом шеи из под плеча и захватом ноги -проход в 2-е ноги, подбив руки верх -обоюдно-плотный захват	1	
50	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища	1	

	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-упражнения для ног -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения -перевороты забеганием -перевороты перекатом -бросок с наклоном -бросок с поворотом(мельница)		
51	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы	-бег -прыжки -переползания -игры в атакующие захваты -игры в теснения -игры за сохранение равновесия	1	
52	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специально-подготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -упражнения с партнером -акробатика -упражнения на мосту -полунакат -скручивание колен бедра -из обоюдно-плотного захвата – бросок задняя подножка	1	
53	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-бег -прыжки -переползания -упражнения для формирования правильной осанки -упражнения для рук -упражнения для ног -полунакат -скручивание колен бедра -из обоюдно-плотного захвата – бросок задняя подножка	1	
54	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные	-бег -прыжки -переползания -упражнения для рук и плечевого	1	

	Специальная физическая подготовка	упражнения без предметов Специализированные игровые комплексы	пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -игры в атакующие захваты -игры в теснения -игры за сохранение равновесия		
55	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения	-упражнения с партнером -акробатика -упражнения на мосту -бег -прыжки -переползания	1	
56	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -игры в касания -игры в блокирующие захваты -переворот с захватом шеи из под плеча и дальней руки снизу -защита переворот с захватом шеи из под плеча и дальней руки снизу -бросок с наклоном с захватом 2-х ног -выход за спину рывком за руку и посадка в партер	1	
57	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-бег -прыжки -переползания -со скакалкой -с набивным мячом -со скамейкой -переворот с захватом шеи из под плеча и дальней руки снизу -защита переворот с захватом шеи из под плеча и дальней руки снизу -бросок с наклоном с захватом 2-х ног -выход за спину рывком за руку и посадка в партер	1	
58	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки	1	

	Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-переползания -упражнения для формирования правильной осанки -упражнения для рук - упражнения для ног -обратка -с «ОЗ» перевод в партер нырком под руку		
59	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специально-подготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения -игры в касания -игры в блокирующие захваты	1	
60	Общая физическая подготовка Психологическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Упражнения для выявления волевых качеств	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -горки, кольцо -эстафета	1	
61	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-бег -прыжки -переползания -со скакалкой -с набивным мячом -со скамейкой -переворот с обратным захватом -с «ОЗ» перевод в партер нырком под руку	1	
62	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специально-подготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения -переворот переходом зацепом	1	

		-борьба в стойке	разноименной ноги соперника изнутри -защита от прохода в 2-е ноги подхватом 2-х подмышек		
63	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	- с набивным мячом - со скакалкой -переворот переходом зацепом разноименной ноги соперника изнутри -защита от прохода в 2-е ноги подхватом 2-х подмышек	1	
64	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	-ходьба -бег -прыжки -для рук и плечевого пояса -для туловища -для ног	1	
65	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	-бег -прыжки -перепозания -на расслабления -дыхательные упражнения	1	
66	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	-со скакалкой -с набивным мячом	1	
67	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -переворот переходом зацепом разноименной ноги соперника изнутри -защита от прохода в 2-е ноги подхватом 2-х подмышек	1	
68	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-со скамейкой -со стулом -переворот с захватом шеи и разноименной руки спереди («лампочка») -бросок с подворотом с шагом вперед	1	

69	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специально-подготовительные упражнения	-на перекладине, на канате -на гимнастической стенке -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	1	
70	Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафеты	-регбол -эстафета	1	
71	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -переворот с захватом шеи и разноименной руки спереди («лампочка») -бросок с подворотом с шагом вперед	1	
72	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специально-подготовительные упражнения	-на перекладине -на канате -на гимнастической стенке -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	1	
73	Общая физическая подготовка	Спортивные игры	-футбол	1	
74	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-бег -прыжки -перепозания переворот с захватом шеи и разноименной руки спереди («лампочка») -бросок с подворотом с шагом вперед	1	
75	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов	-для рук и плечевого пояса -для ног -для туловища	1	
76	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Специализированные игровые комплексы	-со скакалкой -с набивным мячом -в атакующие захваты -в теснения	1	

77	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-со скакалкой -с набивным мячом -со стулом -переворот захватом шеи сверху и руки снизу («арбуз») -проход в 1-ую ногу с переходом на 2-ую и посадка на ягодицы	1	
78	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	-на гимнастической стенке -на перекладине	1	
79	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -переворот захватом шеи сверху и руки снизу («арбуз») -проход в 1-ую ногу с переходом на 2-ую и посадка на ягодицы	1	
80	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Спортивные игры	- на канате -на брусьях -гандбол		
81	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Подвижные игры Специализированные игровые комплексы	-эстафета -в касания -в дебюты	1 1	
82	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-бег -прыжки -метания -переворот захватом шеи сверху и руки снизу («арбуз») -проход в 1-ую ногу с переходом на 2-ую и посадка на ягодицы	1	
83	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы	-бег, прыжки, метания -для рук -в теснения -в блокирующие захваты	1	
84	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов	-для рук и плечевого пояса -для ног	1	

			-для туловища		
85	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-со скакалкой -с набивным мячом -скручивание забеганием захватом дальней руки (ключ на руку) -боковой проход, подъем ноги вверх и посадка в партер	1	
86	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	-со скакалкой -с набивным мячом -со стулом	1	
87	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специально-подготовительные упражнения	-на гимнастической стенке -на перекладине -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	1	
88	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	- на канате -на батуте -скручивание забеганием захватом дальней руки (ключ на руку) -боковой проход, подъем ноги вверх и посадка в партер	1	
89	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы	-бег, прыжки -метания -для рук -в касания -в дебюты	1	
90	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-для рук и плечевого пояса -для ног -для туловища -скручивание забеганием захватом дальней руки (ключ на руку) -боковой проход, подъем ноги вверх и посадка в партер	1	
91	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-со скакалкой -с набивным мячом - закрепление «прямого ключа» - закрепление перевода в партер с	1	

			захвата «сковывания»		
92	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	-со скакалкой -с набивным мячом -со стулом	1	
93	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специально-подготовительные упражнения	-на гимнастической стенке -на перекладине -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	1	
94	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	- на канате -на батуте - закрепление «капкана» - закрепление нырка с «ОЗ»	1	
95	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы	-бег, прыжки, метания -для рук -в касания -в дебюты	1	
96	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-для рук и плечевого пояса -для ног, для туловища - закрепление переворота с захватом на рычаг - закрепление переворота захватом шеи из под плеча и захватом ноги - закрепление прохода в 2-е ноги, подбив руки верх - закрепление обоюдного-плотного захвата	1	
97	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена Подвижные игры	-краткие сведения о строении организма человека -регбол	1	
98	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специально-подготовительные упражнения	-строевые и порядковые упражнения -ходьба, бег -акробатические упражнения -упражнения для укрепления мышц шеи	1	
99	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого	1	

	подготовка	упражнения без предметов	пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног		
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-игры в касания -игры в блокирующие захваты		
100	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-бег, прыжки -метания - закрепление переворота с захватом на рычаг - закрепление переворота захватом шеи из под плеча и захватом ноги - закрепление прохода в 2-е ноги, подбив руки верх - закрепление обоюдно-плотный захвата	1	
101	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специально-подготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения - закрепление переворота забеганием - закрепление переворота перекатом - закрепление броска с наклоном - закрепление броска с поворотом(мельница)	1	
102	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы	-бег, прыжки, переползания -игры в атакующие захваты -игры в теснения -игры за сохранение равновесия	1	
103	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специально-подготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -упражнения с партнером	1	

	подготовка Технико-тактическая подготовка	упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере	-акробатика -упражнения на мосту - закрепление полунаката - закрепление скручивания колен бедро		
104	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-бег, прыжки, переползания -упражнения для формирования правильной осанки -упражнения для рук - упражнения для ног - закрепление полунаката - закрепление скручивания колен бедро -из обоюдного-плотного захвата – бросок задняя подножка (закрепление)	1	
105	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Специализированные игровые комплексы	-бег, прыжки, переползания -упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -игры в атакующие захваты -игры в теснения -игры за сохранение равновесия	1	
106	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения	-упражнения с партнером -акробатика -упражнения на мосту -бег, прыжки, переползания	1	
107	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -игры в касания -игры в блокирующие захваты	1	
108	Общая физическая подготовка Технико-тактическая	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами -борьба в стойке	-бег, прыжки, переползания -со скакалкой -с набивным мячом -со скамейкой - закрепление защиты переворот с	1	

	подготовка		захватом шеи из под плеча и дальней руки снизу - закрепление броска с наклоном с захватом 2-х ног - закрепление выхода за спину рывком за руку и посадка в партер		
109	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-бег, прыжки, переползания -упражнения для формирования правильной осанки -упражнения для рук - упражнения для ног - закрепление обратки -с «ОЗ» перевод в партер нырком под руку (закрепление)	1	
110	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специально-подготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения -игры в касания -игры в блокирующие захваты	1	
111	Общая физическая подготовка Психологическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Упражнения для выявления волевых качеств	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -горки -кольцо -эстафета	1	
112	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-бег, прыжки, переползания -со скакалкой -с набивным мячом -со скамейкой - закрепление обратки -с «ОЗ» перевод в партер нырком под руку (закрепление)	1	
113	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	1	

	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения - закрепление переворота переходом зацепом разноименной ноги соперника изнутри -защита от прохода в 2-е ноги подхватом 2-х подмышек (закрепление)		
114	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	- с набивным мячом - со скакалкой -удержание захватом руки и шеи сбоку -уходы с моста -удержание захватом шеи с плечом спереди -осуществление захватов	1	
115	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	-ходьба -бег -прыжки -для рук и плечевого пояса -для туловища -для ног	1	
116	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	-бег -прыжки -перепознания -на расслабления -дыхательные упражнения	1	
117	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	-со скакалкой -с набивным мячом	1	

Рабочая программа

6 часов в неделю (всего 39 недель, 234 часа)

№ п/п	Разделы тренировки	Тема	Содержание	Кол- во часо в	Дата
1	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в РФ	Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека	1	
	Общая физическая подготовка	Подвижные игры	-регбол	1	
2	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	1	
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-игры в касания -игры в блокирующие захваты	1	
3	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -метания	1	
	Технико-тактическая подготовка	Освоение элементов техники и тактики	-основные положения в борьбе -элементы маневрирования	1	
4	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -переползания	1	
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-игры в атакующие захваты -игры в теснения -игры за сохранение равновесия	1	
5	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	1	
	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения	-упражнения с партнером -акробатика -упражнения на мосту	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Закрепление элементов техники и тактики	-основные положения в борьбе -элементы маневрирования	0,5	
6	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов	-бег -прыжки -переползания	1	
	Технико-тактическая подготовка	Освоение «ОЗ» и маневрирование с «ОЗ»	-упражнения для формирования правильной осанки -упражнения для рук -упражнения для ног	1	

			-перевод партер -сбивание партер -перевод рывком в партер		
7	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Техничко-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы Повторение «ОЗ» и маневрирование с «ОЗ»	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -игры в касания -игры в блокирующие захваты -перевод партер -сбивание партер -перевод рывком в партер	1 0,5 0,5	
8	Общая физическая подготовка Техничко-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Закрепление «ОЗ» и маневрирование с «ОЗ»	-бег -прыжки -переползания -со скакалкой -с набивным мячом -со скамейкой -перевод партер -сбивание партер -перевод рывком в партер	1 1	
9	Общая физическая подготовка Техничко-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Совершенствование элементов техники и тактики Совершенствование «ОЗ» и маневрирование с «ОЗ»	-бег -прыжки -переползания -упражнения для формирования правильной осанки -упражнения для рук -упражнения для ног -основные положения в борьбе -элементы маневрирования -перевод партер -сбивание партер -перевод рывком в партер	1 1	
10	Общая физическая подготовка Психологическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Упражнения для выявления волевых качеств	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -горки -кольцо -эстафета	1 1	

11	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -переползания	1	
	Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-со скакалкой -с набивным мячом -со скамейкой -перевороты скручиванием -сваливание сбиванием	1	
12	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	1	
	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения	-упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-перевороты скручиванием -сваливание сбиванием	0,5	
13	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	- с набивным мячом - со скакалкой	1	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-перевороты скручиванием -сваливание сбиванием	1	
14	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -перепозания	2	
		Общеподготовительные упражнения без предметов	-на расслабления -дыхательные упражнения		
15	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	1	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере	-низкий партер -высокий партер -расположение рук	1	

		-борьба в стойке	-сковывание соперника, захватив кисть разноименной руки сверху -из захвата «сковывания» заход за спину соперника рывком		
16	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-со скамейкой -со стулом -низкий партер -высокий партер -расположение рук -сковывание соперника, захватив кисть разноименной руки сверху -из захвата «сковывания» заход за спину соперника рывком	1 1	
17	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специально-подготовительные упражнения	-на перекладине -на канате -на гимнастической стенке -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	1 1	
18	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -переворот скручиванием 2 рук соперника сбоку -переворот скручивание захватом на рычаг -с «ОЗ» проход в 2 ноги, сбивание на ягодицы с переходом на удержание -вход на «мельницу»	1 1	
19	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специально-подготовительные упражнения	-на перекладине -на канате -на гимнастической стенке -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	1 1	
20	Общая физическая подготовка	Спортивные игры	-футбол	2	
21	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -перепознания	0,5	

	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-переворот скручиванием 2 рук соперника сбоку -переворот скручивание захватом на рычаг -с «ОЗ» проход в 2 ноги, сбивание на ягодицы с переходом на удержание -вход на «мельницу»	1,5	
22	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	-со скакалкой -с набивным мячом	1	
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-в атакующие захваты -в теснения	1	
23	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	-со скакалкой -с набивным мячом -со стулом	1	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-переворот захватом дальней руки и ближнего бедра -изучение броска «мельницей» с «ОЗ»	1	
24	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	-на гимнастической стенке -на перекладине	2	
25	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	1	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-переворот захватом дальней руки и ближнего бедра -изучение броска «мельницей» с «ОЗ»	1	
26	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	- на канате -на батуте	1	
		Спортивные игры	-гандбол	1	
27	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -метания	1	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы:	-«прямой ключ»	1	

	подготовка	-борьба в партере -борьба в стойке	-перевод в партер с захвата «сковывания»		
28	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы	-бег -прыжки -метания -для рук -в теснения -в блокирующие захваты	2	
29	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-со скакалкой -с набивным мячом -«прямой ключ» -перевод в партер с захвата «сковывания»	2	
30	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	-со скакалкой -с набивным мячом -со стулом	2	
31	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специально-подготовительные упражнения	-на гимнастической стенке -на перекладине -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	1 1	
32	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	- на канате -на батуте -«капкан» -нырок с «ОЗ»	1 1	
33	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы	-бег -прыжки -метания -для рук -в касания -в дебюты	1 1	
34	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-для рук и плечевого пояса -для ног -для туловища -переворот с захватом на рычаг -переворот захватом шеи из под плеча и захватом ноги -проход в 2-е ноги, подбив руки верх	0,5 1,5	

			-обоюднo-плотный захват		
35	Теоретическая подготовка	Спортивная борьба в РФ	-борьба - старейший вид физических упражнений.	1	
	Общая физическая подготовка	Подвижные игры	-регбол	1	
36	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-строевые и порядковые упражнения -ходьба, бег	1	
	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения	-акробатические упражнения -упражнения для укрепления мышц шеи	1	
37	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	1	
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-игры в касания -игры в блокирующие захваты	1	
38	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -метания	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-переворот с захватом на рычаг -переворот захватом шеи из под плеча и захватом ноги -проход в 2-е ноги, подбив руки верх -обоюднo-плотный захват	1,5	
39	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	0,5	
	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения	-упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-перевороты забеганием -перевороты перекатом -бросок с наклоном -бросок с поворотом(мельница)	1	
40	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -переползания	0,5	
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-игры в атакующие захваты -игры в теснения	1,5	

			-игры за сохранение равновесия		
41	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	0,5	
	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения	-упражнения с партнером -акробатика -упражнения на мосту	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-полунакат -скручивание колен бедра -из обоюдного-плотного захвата – бросок задняя подножка	1	
42	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -переползания -упражнения для формирования правильной осанки -упражнения для рук -упражнения для ног	1	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-полунакат -скручивание колен бедра -из обоюдного-плотного захвата – бросок задняя подножка	1	
43	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег, прыжки, переползания -упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища -упражнения для ног	1	
	Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов Специализированные игровые комплексы	-игры в атакующие захваты -игры в теснения -игры за сохранение равновесия	1	
44	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения	-упражнения с партнером -акробатика -упражнения на мосту	1,5	
	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -переползания	0,5	
45	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	0,5	
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-игры в касания -игры в блокирующие захваты	0,5	

	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-переворот с захватом шеи из под плеча и дальней руки снизу -защита переворот с захватом шеи из под плеча и дальней руки снизу -бросок с наклоном с захватом 2-х ног -выход за спину рывком за руку и посадка в партер	1	
46	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами	-бег, прыжки, переползания -со скакалкой -с набивным мячом -со скамейкой	1	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-переворот с захватом шеи из под плеча и дальней руки снизу -защита переворот с захватом шеи из под плеча и дальней руки снизу -бросок с наклоном с захватом 2-х ног -выход за спину рывком за руку и посадка в партер	1	
47	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	-бег -прыжки -переползания -упражнения для формирования правильной осанки -упражнения для рук -упражнения для ног	1	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-обратка -с «ОЗ» перевод в партер нырком под руку	1	
48	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	0,5	
	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения Специализированные игровые комплексы	-упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения -игры в касания -игры в блокирующие захваты	1,5	
49	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища	1	

	Психологическая подготовка	Упражнения для выявления волевых качеств	-упражнения для ног -горки -кольцо -эстафета	1	
50	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -переползания -со скакалкой	1	
	Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-с набивным мячом, со скамейкой -обратка -с «ОЗ» перевод в партер нырком под руку	1	
51	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	0,5	
	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения	-упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-переворот переходом зацепом разноименной ноги соперника изнутри -защита от прохода в 2-е ноги подхватом 2-х подмышек	1	
52	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	- с набивным мячом - со скакалкой	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-переворот переходом зацепом разноименной ноги соперника изнутри -защита от прохода в 2-е ноги подхватом 2-х подмышек	1,5	
53	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -переползания	2	
		Общеподготовительные упражнения без предметов	-на расслабления -дыхательные упражнения		
54	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	-со скакалкой -с набивным мячом	2	
55	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	0,5	

	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-переворот переходом зацепом разноименной ноги соперника изнутри -защита от прохода в 2-е ноги подхватом 2-х подмышек	1,5	
56	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-со скамейкой -со стулом -переворот с захватом шеи и разноименной руки спереди («лампочка») -бросок с подворотом с шагом вперед	0,5 1,5	
57	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специально-подготовительные упражнения	-на перекладине -на канате -на гимнастической стенке -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	1 1	
58	Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафеты	-регбол -эстафета	2	
59	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -переворот с захватом шеи и разноименной руки спереди («лампочка») -бросок с подворотом с шагом вперед	0,5 1,5	
60	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специально-подготовительные упражнения	-на перекладине -на канате -на гимнастической стенке -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	1 1	
61	Общая физическая подготовка	Спортивные игры	-футбол	2	
62	Общая физическая подготовка Технико-тактическая	Общеподготовительные упражнения Техника вольной борьбы:	-бег -прыжки -перепозания переворот с захватом шеи и	0,5 1,5	

	подготовка	-борьба в партере -борьба в стойке	разноименной руки спереди («лампочка») -бросок с подворотом с шагом вперед		
63	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	-со скакалкой -с набивным мячом	1	
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-в атакующие захваты -в теснения	1	
64	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	-со скакалкой -с набивным мячом -со стулом	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-переворот захватом шеи сверху и руки снизу («арбуз») -проход в 1-ую ногу с переходом на 2-ую и посадка на ягодицы	1,5	
65	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	-на гимнастической стенке -на перекладине	2	
66	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-переворот захватом шеи сверху и руки снизу («арбуз») -проход в 1-ую ногу с переходом на 2-ую и посадка на ягодицы	1,5	
67	Общая физическая подготовка	Подвижные игры	-эстафета	1	
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-в касания -в дебюты	1	
68	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -метания	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-переворот захватом шеи сверху и руки снизу («арбуз») -проход в 1-ую ногу с переходом на 2-ую и посадка на ягодицы	1,5	
69	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов	-для рук и плечевого пояса -для ног -для туловища	2	
70	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-со скакалкой	0,5	

	подготовка Технико-тактическая подготовка	упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-с набивным мячом -скручивание забеганием захватом дальней руки (ключ на руку) -боковой проход, подъем ноги вверх и посадка в партер	1,5	
71	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	-на гимнастической стенке -на перекладине	1	
	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения	-упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	1	
72	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	- на канате -на батуте	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-скручивание забеганием захватом дальней руки (ключ на руку) -боковой проход, подъем ноги вверх и посадка в партер	1,5	
73	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -метания -для рук	1	
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-в касания -в дебюты	1	
74	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов	-для рук и плечевого пояса -для ног -для туловища	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-скручивание забеганием захватом дальней руки (ключ на руку) -боковой проход, подъем ноги вверх и посадка в партер	1,5	
75	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	-на гимнастической стенке -на перекладине	1	
	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения	-упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	1	
76	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	- на канате -на батуте	0,5	

	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	- закрепление «капкана» - закрепление нырка с «ОЗ»	1,5	
77	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -метания -для рук	1	
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-в касания -в дебюты	1	
78	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов	-для рук и плечевого пояса -для ног -для туловища	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	- закрепление переворота с захватом на рычаг - закрепление переворота захватом шеи из под плеча и захватом ноги - закрепление прохода в 2-е ноги, подбив руки верх - закрепление обоюдно-плотный захвата	1,5	
79	Теоретическая подготовка	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	-краткие сведения о строении организма человека	1	
	Общая физическая подготовка	Подвижные игры	-регбол	1	
80	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-строевые и порядковые упражнения -ходьба -бег	1	
	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения	-акробатические упражнения -упражнения для укрепления мышц шеи	1	
81	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	1	
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-игры в касания -игры в блокирующие захваты	1	
82	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки	0,5	

	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-метания - закрепление переворота с захватом на рычаг - закрепление переворота захватом шеи из под плеча и захватом ноги - закрепление прохода в 2-е ноги, подбив руки верх - закрепление «обоюдно-плотный захвата»	1,5	
83	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	0,5	
	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения	-упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	- закрепление переворота забеганием - закрепление переворота перекатом - закрепление броска с наклоном - закрепление броска с поворотом(мельница)	1	
84	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -переползания	1	
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-игры в атакующие захваты -игры в теснения -игры за сохранение равновесия	1	
85	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	0,5	
	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения	-упражнения с партнером -акробатика -упражнения на мосту	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере борьба в стойке	- закрепление полунаката - закрепление скручивания колен бедра -из обоюдно-плотного захвата – бросок задняя подножка (закрепление)	1	

86	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	-бег -прыжки -переползания -упражнения для формирования правильной осанки -упражнения для рук -упражнения для ног	1	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	- закрепление полунаката - закрепление скручивания колен бедра -из обоюдного-плотного захвата – бросок задняя подножка (закрепление)	1	
87	Специальная физическая подготовка	Специально-подготовительные упражнения	-упражнения с партнером -акробатика -упражнения на мосту	1	
	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -переползания	1	
88	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	0,5	
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-игры в касания -игры в блокирующие захваты	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	- закрепление переворота с захватом шеи из под плеча и дальней руки снизу - закрепление защиты переворот с захватом шеи из под плеча и дальней руки снизу - закрепление броска с наклоном с захватом 2-х ног - закрепление выхода за спину рывком за руку и посадка в партер	1	
89	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами	-бег -прыжки -переползания -со скакалкой -с набивным мячом	1	

	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-со скамейкой - закрепление переворот с захватом шеи из под плеча и дальней руки снизу - закрепление защиты переворот с захватом шеи из под плеча и дальней руки снизу - закрепление броска с наклоном с захватом 2-х ног - закрепление выхода за спину рывком за руку и посадка в партер	1	
90	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	-бег -прыжки -переползания -упражнения для формирования правильной осанки -упражнения для рук - упражнения для ног	1	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	- закрепление обратки -с «ОЗ» перевод в партер нырком под руку (закрепление)	1	
91	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	1	
	Психологическая подготовка	Упражнения для выявления волевых качеств	-горки -кольцо -эстафета	1	
92	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами	-бег -прыжки -переползания -со скакалкой -с набивным мячом -со скамейкой	1	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	- закрепление обратки -с «ОЗ» перевод в партер нырком под руку (закрепление)	1	
93	Общая физическая	Общеподготовительные	-упражнения для рук и плечевого	0,5	

		-борьба в стойке	партнера из разных и.п. -передвижение с партнером -выталкивание партнера		
99	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-со скамейкой -со стулом -контрприемы с уходом с моста -перетягивания партнера -отрыва партнера от ковра	0,5 1,5	
100	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специально-подготовительные упражнения	-на перекладине -на канате -на гимнастической стенке -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	1 1	
101	Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафеты	-регбол -эстафета	2	
102	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Общеподготовительные упражнения Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног -удержание захватом руки и шеи сбоку -уходы с моста -удержание захватом шеи с плечом спереди -выведение партнера из равновесия	0,5 1,5	
103	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специально-подготовительные упражнения	-на перекладине -на канате -на гимнастической стенке -упражнения на мосту -упражнения по самостраховке -имитационные упражнения	1 1	
104	Общая физическая подготовка	Спортивные игры	-футбол	2	
105	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки	0,5	

	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-переползания -борьба за захват и удержание партнера из разных и.п. -передвижение с партнером -выталкивание партнера	1,5	
106	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов	-для рук и плечевого пояса -для ног -для туловища	2	
107	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	-со скакалкой -с набивным мячом	1	
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-в атакующие захваты -в теснения	1	
108	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	-со скакалкой -с набивным мячом -со стулом	1	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-удержание захватом руки и шеи сбоку -уходы с моста -удержание захватом шеи с плечом спереди -выведение партнера из равновесия	1	
109	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	-на гимнастической стенке -на перекладине	2	
110	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов	-упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для туловища -упражнения для ног	1	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-выполнение комбинаций -выполнение комбинаций	1	
111	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	- на канате -на батуте	2	

		Спортивные игры	-гандбол		
112	Общая физическая подготовка	Подвижные игры	-эстафета	1	
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-в касания -в дебюты	1	
113	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -метания	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-выполнение приемов на оценку -выполнение приемов на оценку	1,5	
114	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения	-бег -прыжки -метания -для рук	1	
	Специальная физическая подготовка	Специализированные игровые комплексы	-в теснения -в блокирующие захваты	1	
115	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения без предметов	-для рук и плечевого пояса -для ног -для туловища	2	
116	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	-со скакалкой -с набивным мячом	0,5	
	Технико-тактическая подготовка	Техника вольной борьбы: -борьба в партере -борьба в стойке	-выполнение приемов на оценку -выполнение приемов на оценку	1,5	
117	Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения с предметами	-со скакалкой -с набивным мячом -со стулом	2	