Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования детско-юношеский военно-спортивный патриотический центр «Эдельвейс» имени генерала армии В.Ф. Маргелова города Вятские Поляны Кировской области

Утверждаю Директор МКУ ДО ДЮ ВСПЦ «Эдельвейс» Д.В. Ханжин

Дополнительная образовательная программа общеразвивающего вида « Греко-римская борьба»

Возраст воспитанников 8-15 лет Рассчитана программа на 3 года

Автор-составитель: Лысенко Михаил Михайлович педагог дополнительного образования

г. Вятские Поляны 2019 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка	3
2. Формы занятий	5
3. Содержание программы	6
4. Содержание занятий	6
5. Первый год занятий.	7
6. Второй год занятий	9
7. Третий год занятий	11
8. Методическое обеспечение	13
9. Индивидуальная карта воспитанника занимающегося борьбой	13
10. Переводные пормативы по технической подготовленности для всех	
групп начальной подготовки	14
11. Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп	
начальной подготовки обучения (11-15лет)	15
12. Модель построения трехлетней тренировки борцов	16
13. Конспекты занятий по Греко-римской борьбе	18
14. Учебно – тематическое планирование	26
8. Литература	43

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба - занятие мужское. Чуть оплошал, не жди добра. Как поле боя, топчут двое Квадрат борцовского ковра.

## Актуальность

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

Программа дополнительного образования по греко-римской борьбе, соответствует закону Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996г.

процесса (Кузьмин М.Н.), обеспечивающего новое качественное образование.

Переосмысление приоритетов образования нашло свое отражение, в национальной доктрине образования в РФ, Концепции модернизации Российского образования на период 2010 года и в ряде других законодательных и подзаконных актов года №12 ФЗ и Типовому положению об образовательном учреждении дополнительного образования от 22.02. 1997 года №223 требованиям Министерства образования утвержденным на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей от 03.06.2003 года.

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

Современный этап модернизации общества ставит перед системой образования ряд задач, способствующих переходу России в гражданское, демократическое общество, гарантирующее реализацию прав, свобод и возможностей отдельной личности. Принципиально ставится вопрос о смещении общественных приоритетов в сторону развития человека, индивида, личности, расширения возможности его самодеятельности, его субъективной компетенции. В системе образования, которая готовит человека к жизни в гражданском обществе, ребенок должен

рассматриваться не просто как субъект деятельности и объект многообразных общественных отпошений, по, прежде всего как суверенная, самостоятельная, свободная, толерантная и ответственная личность, осознающая индивидуальную, личностную ценность жизни и здоровья. Такое нонимание целей образования требует переоценки всех компонентов педагогического процесса (Кузьмин М.И.), обеспечивающего повое качественное образование. Переосмысление приоритетов образования нашло свое отражение в Национальной доктрине образования в РФ, Концепции модернизации Российского образования на период 2010 года и в ряде других законодательных и подзаконных актов.

**Цель:** формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни. Достижению поставленной цели способствуют следующие задачи:

- в обучении овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;
- в воспитании приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- в развитии развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований поможет ему в жизненном самоутверждению и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

Организация учебно-тренировочного процесса.

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



методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом - анализ результатов деятельности детей

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

Продолжительность образовательно-воспитательного цикла - три года.

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

#### Режим занятий:

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки 12 часов в неделю на протяжении трех лет обучения. Программа рассчитана, на учащихся 8-15 лет. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в секцию по борьбе нет.

# Ожидаемые результаты:

Первый год обучения:

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

#### Второй год обучения:

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

#### Трстий год обучения:

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

## Содержание программы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Соревнования. По общей физической подготовке, технической подготовке.

#### Содержиние иничин:

Потория развития рорьны в России. Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Спортивная дорьба на мировых и спроисиских первенствых и одимнитьских играх. Выдающиеся борцы России.

Правила техники освонасносни на запяннях. Правила поведения в борцовском заде и на борцовском ковре. Кодек чести борца. Безонасность важнениее требование в спортивной борьбе.

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

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

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

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

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

- сохранность физическое, психическое и нравственное здоровье воспитанников секции дополнительного образования;
- осознание воспитанником ответственности за свое здоровье, применение правил здорового образа жизни;
- иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов, как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х балов;
- уметь проводить «коронные» приемы в схватке с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
- уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;
- уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер;
- уметь использовать усилия соперника в зоне «пассивности» с тем, чтобы

развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;

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

# Первый год занятий

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

**Цель:** отбор, комплектование и сохранность учебных групп; **Задачи:** 

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

# Тематический план

No	Название тем и разделов	Теоретические	Практические	Всего
п/п		занятия	занятия	часов
1	Физическая культура и спорт	2	2	4
2	Борьба в системе физического воспитания	2	8	10
3	История спортивной борьбы	2	8	10
4	Гигиена, закаливание, питъние и режим борца	2	8	10
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	18	20
6	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. Страховка и самостраховка	20	30	50
7 -	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы	_ 2	58	60
8	Воспитание физических качеств	2	78	80
9	Игровые комплексы в борьбе	10	40	50 .
10	Врачебный контроль, спортивный массаж	2	8	10
11	Восстановительные мероприятия	2	18	20
	ИТОГО	48	276	324

После пермого года обучения востиганники чолжны знать

пормы повечения в коллективе и в обществе

правила техники остопасности ,

слиную спортивную кванификацию.

тигнена, закаливание, режим борца;

#### Умсть:

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

#### Овладеть:

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

## Второй год занятий

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

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

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

#### Тематический план

N₂	Наименование тем и разделов	Теоретические	Практические	Всего часов
п/п		виткнае	занятия	
1.	Предмет, задачи курса специализации	1		2

2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся	1	3	4
3	История спортивной борьбы	4	0	4
4	Актуальные вопросы развития борьбы	4	0	4
5	Терминология спортивной борьбы	10	0	10
6	Правила соревнований по борьбе	2	28	30
7	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца	2	28	30
8	Основные тактики и техники спортивной борьбы	2	58	60
9	Основные методы обучения и тренировки борца	1	29	30
10	Воспитание физических качеств	10	70	80
11	Игровые комплексы в борьбе	1	29	30
12	Врачебный контроль, спортивный массаж	2	8	10
13	Восстановительные мероприятия	4	16	20
14	Моральная и психологическая подготовка борца	5	5	10
	ИТОГО	49	275	324

После второго года обучения воспитанники должны:

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

Тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой

- -о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;
- -терминологию спортивной борьбы;

- ពង្រីផេប៉ាន сорс ផែលាធារាជមិ 110 борьбе

эбик развивающие и сисинально полготовительные упражиения борна.

Non-Th

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

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

## Третий год занятий

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

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

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

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

## Тематический план

N₂	Наименование тем и разделов	Теоретические	Практические	Всего часов
п/п		занятия	занятия	
1.	Предмет, задачи курса специализации	2		1
2.	Влияние занятий спортивной борьбой на строение и функции организма	1		2
	учащихся			

3	История спортивной борьбы	2	0	2
4	Актуальные вопросы развития борьбы	1	0	1
5	Классификация спортивной борьбы	1	0	1
6	Правила соревнований по борьбе	2	8	10
7	Гигиена, закаливание, питание и режим питания	2	4	6
8	Общеразвивающие и специально- подготовительные упражнения борца	1	19	20
9	Основы тактики и техники спортивной борьбы	6	14	20
10	Основы методики обучения и тренировки борца	10	60	70
11	Воспитание физических качеств	15	70	85
12	Игровые комплексы в борьбе	10	35	45
13	Врачебный контроль и спортивный массаж	4	6	10
14	Восстановительные мероприятия	2	8	10
15	Моральная и психологическая подготовка борца	10	10	20
16	Просмотр и анализ соревнований	10	10	20
	ИТОГО	80	244	324

После третьего года обучения воспитанники должны:

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

# Знать:

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

### VMBIL.

драности (др. 11 и проводить в горениовате (папас схватей с 2 четом таканческого ийзиа

- выполнять развичию дирам из ини новышенной сложности дреодоние проявления волевых клиссти
- анализировать, индивидуальные особенности в технике выполнения различных приемов и комоньяций у отдельных борцов

Оплачеть.

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

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ Индивидуальная карта ученика занимающего спортивной борьбой.

№	показатели		Этапь	ы начальной подго	отовки
пп			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		<u> </u>
		• C - C - C - C - C	1-й год	2-й год	3-й год
	20 Tec (1 2 1)2 -	Физическое развип	nue		.,
1	Рост	1	,		10.00
2 .	Bec	· .	71 - Se		f and
3	Длина стопы		.*_		140,40 14713
4	Сила сгибателей кисти	100		*	
5	Жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ)				
6	Заключение врача о состоянии здоровы	R			

#### Переводные пормативы по технической подготовленности для всех групи начальной подготовки.

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту.

- оценка «5» крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

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

#### ногами:

- · оценка «4» менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

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

Кувырок вперед, подъём разгибом.

- оценка «5» выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- соценка «4» допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия):
- оценка «3» нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнение переворота разгибанием.

Выполнения технико-тактических действий,

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

Выполнение защит и контририемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

- а) прием -- защита прием;
- б) прием контрприем –контрприем;
- в) прием в стойке прием в партере.
- оценка «5» технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

- овень а «1» из при съвет на възванио при въполниот и печасните напами замержками с не тостаточной плотностью за въта при въполнении вриема и удержание в финальной фазе;
- оценка «З» технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Приёмно-переводные нормативы п о ОФП и СФП для групп начальной подготовки обучения (11-15 лет)

Nº	Контрольные упражнения и	Весовые категории и оценка в балах			21						
пп	единицы измерения	29-47 кг /			/	53-66 кг			1		
7		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
2	Бег на 60м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6 -	8	10	12	4	6	8	10	12
4	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40
- 5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	+ 30	35	40	45	50
6 :	Приседание с партнером равного веса (раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
7	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	12	15	18	21	24	12	. 15	18	21	24
- 8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенкс	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
1+	(кол раз)	-	y.				ĭ ox		≘ ==	e e	
9	Подъём партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на						_			10	<u> </u>
	параллельных скамейках (кол раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11
10	Лазанье по канату 4м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10	9,8	9,6	9,4	9,2
11	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	-150	160	170	180	190
12	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50
13	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,0	- 5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	. 5,2	5,4	5,6
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
15	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы	4.5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
16	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
17	Подтягивание на перекладине за 20с (кол. раз	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
18	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17

10	Больн 100 м (мин. с)						- and a contrasting	-			
.20	Бег на 800 м (мин, с)	1 14	L 116	1.1.1	1 3	1.10	1.16	1 fee	111	111	1.10
21	Бег на 1500 м (мин, с)	5 10	1.05	000	1000	50.	3.10	. 0 .	3 444	*	95.0
22	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	$-\frac{7.30}{-1.00}$	7,20	/,10	7.00	6,50	7,30	7,20	7.10	7,00	o.lio
23	10 кувырков перед (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
24	Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
·		18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14.0

# Модель построения трехлетней трени<sub> овки</sub> борцов МКУ ДО ДЮ ВСПЦ «ЭДЕЛЬВЕЙС»

Компоненты подготовки	Этап первого года подготовки		
	YY 0.15 TOT FORHIUM TO	Этап второго года подготовки	Этап третьего года подготовки
Спортсмены	Новички 8-15 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом Группа начальной подготов, первого года обучения.		
Группы подготовки		Группа начальной подготовки второго года обучения.	Группа начальной подготовки третьего года обучения.
Тренер	Специалист, владеющие методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортив борьбой.		
Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементам техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборств. Игровой, равномерный, повторный	Совершенствование основ ведения овладение элементами техники и та элементами единоборств.	единоборства; совершенствование актики вида борьбы, играми с
Основные методы тренировки	Групповые учебные	Игровой, равномерный, повторный	соревновательный интервальный
Формы организации	учебно-тренировочные,	Групповые учебные учебно-тренировочные,	Групповые учебные учебно-тренировочные,

			The state of the s				
тренировочного провесса	преинровочные запятия комплексной	He influencember construe	स्वभागकाक्ष्याम् ज्यावसम्बद्धाः				
	паправленности 1года обучения.	компискенон направленноети 🧺	компректон илиранскимости з вотт				
		года обучения.	обучения.				
Условия подготовки	Борцовский зал, с соответствующим об	орудованием, специальное оборудова	ние тренажеры, игровые площадки				
Цель подготовки	Привлечение детей к систематическим р	регулярным занятиям физической кул	ьтуры и избранным видом спорта,				
	формирование устойчивого интереса к	ванятиям спортивной борьбой.					
Идейно-политическое и	Воспитание патриотизма чувства долга	перед Родиной, коллективом; формир	оование активной жизненной позиции;				
	формирование основ «спортивной» эти	ки, закрепление ценностного отношен	ия к спорту; привлечение				
нравственное воспитание	спортсменов к активному практическом	у участию в жизни школы.	7 (e) (				
Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, ег	о месте и значении в системе физичес	ского воспитания, правилах				
* .	соревнований содержании и организаци	и занятий по спортивной борьбе и угл	публение знаний о факторах,				
	обеспечивающих спортивные достижен	ия в видах борьбы, о системе многоле	етней подготовки борцов, о методах				
	анализа спортивной подготовки.						
Специально-	Повышение уровня мотивации к заняти	ям борьбой; воспитание волевых каче	ств и психологической устойчивости				
	к специфическим занятиям.						
психологическая подготовка		a.					
Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее фі	изическое развитие на основе широко:	го применения				
*	общеподготовительных упражнений. О	бщая специ <mark>альная ф</mark> изическая подгото	овка на основе оптимального				
	сочетания специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых						
¥-	качеств.						
Средства восстановления	Педагогические – прогулки, пеший тург	изм, вело туризм, плавание, гребля, иг	ры на свежем воздухе;				
	физиотерапевтические – душ, баня.						

. Y

----

Дата и место проведения

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

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

	Части урока	*		1 2
	и их	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-
	продолжи		упражнений	методические указания
	тельность			
	Вводная-	Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка	5 минут	Проверить, острижены ли
٠.	часть	присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния		ногти. Проверить форму
1-1	5 минут	занимающихся. Строевые упражнения.		одежды.
		Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы,	20 минут	
		спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком	(F)	Ходьба налево в обход.
(L)		вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу.		Обратить внимание на осанку.
	Подготовите	Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.	144	При движении правым боком
Ē.	льная часть	Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем	. 3 минуты	левая нога попеременно
	20 минут	разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.	¥ .	ставится то спереди, то сзади
		Построение группы по ковру и выполнение упражнений:		правой ноги
141	- a 4 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 1	1. И. п ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три	6 раз	
		рывка назад. 4-и.п.		Голову вперед не наклонять
	4	2. И, п руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же	6 раз	*
		влево.		Ноги в коленях не сгибать
- 1	9	3. И. п ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.	8 раз	_ * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
-		4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот	8 раз	Локти вперед не сводить
		туловища направо. 4 – и. п.	4	
	*	5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 –	4 раза	С места не сходить
		6 – то же вперед – налево.	_	
		6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.	5 раз	- T
		7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 –	5 раз	Туловище прямое
		прогнуться. 2 –й. и. п.	A mana	
		8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой	4 раза	

	посками пог. 3, 4, - п. п. 9. Движения на переднем мосту вперед - пазад, с поворотом головы наисво и	. 4 разг по 30	П и принивый голголого команды	
	направо.	cer.		
	10. Борьба ногами лежа (2/2)	4 минуты	Активно работать ногами	
Основная	1. Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед – назад, в стороны, круговые движения	4 минут	Ноги поставить шире плеч упор руками в ковер	
часть – 50	2. Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере	10 минут		
минут	сопротивляющемся не в полную силу.			
	3. Изучение переворота захватом рук сбоку	10 минут		
	4. Учебная схватка в партере по формуле 2/2	4 минут	*	
	5. Передвижения, захваты и борьба за захваты.	10 минут		
	6. Контрприем выход наверх с выседом с захватом разноименного запястья.	6 минут		
9		1.5	*	
	. Рычагом			
	. Захватом рук сбоку			
Заключите-	10.00	-	and the second second second	
льная часть	Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба,	5минут	Активно работать корпусом	
5минут	упражнения для восстановления дыхания. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.		121,40	

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

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Части урока и их	Содержание учебного материала	Попитовка	Оправирационно
продолжи	содержание учесного материала	Дозировка	Организационно-
тельность		упражнений	методические указания
Вводная-	Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка	5 минут	Проверить, острижены ли
часть	присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния	Э минут	ногти. Проверить форму
5 минут	занимающихся. Строевые упражнения.		одежды.
Э минут	занимающихся. Стросьые упражнения.		ОДСЖДЫ.
, v <u>e</u>	Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы,	20 минут	
-	спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед,	· ·	Ходьба налево в обход.
	скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в	4 5.2	Обратить внимание на осанку.
Подготовите	полуприсиде, обычная ходьба.		При движении правым боком
льная часть	Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем	з минуты	левая нога попеременно
20 минут	разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.		ставится то спереди, то сзади
-	Построение группы по ковру и выполнение упражнений:		правой ноги
	1. И.П. ноги на ширине плеч активные вращения рук на 1-4 вперед и на 1-4 назад	6 раз	В локтях не сгибать
	2. И.П. ноги вместе руки в замок подвороты таза в прыжке на месте на каждый счет	6 раз	Прыжок выше
	3. И.П. основная стойка руки за головой круговые вращения туловища на1-4 влево 1-4	8 раз	Колени не сгибать
100	вращение вправо, руки на грудь 1-4 влево 1-4 вправо руки на пояс 1-4 влево 1-4 вправо		
	4. И.П. средняя стойка на 1 прыжок вперед на руки на 2 И.П.	8 раз	Прыжок руки перед собой
	5. И.П. сидя на ковре ноги шире плеч на каждый счет наклон вперед на левую правую к	10 раз	Колени не сгибать
	середине		
	6. И.П. лежа на спине ноги выпрямлены на 1подъем ноги за голову коснуться носками	10 раз	касаться ковра носками
	ковра за головой и т. д.		
	7. И.П. лежа на животе	5 раз	•
	<ol> <li>Пручение движений туповища в упоре головой, руками, погами о ковер</li> </ol>		

	вперед - назад, в стороны, круговые движения	4 минут				
	2. Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере	10 минут				
Основная	сопротивляющемся не в полную силу.  3. Изучение переворота захватом рук сбоку	10 Mility I				1
часть – 50	4. Учебная схватка в партере по формуле 2/2	10 минут				÷.
минут	5. Передвижения, захваты и борьба за захваты.	4 минут				-
	6. Контрприем выход наверх с выседом с захватом разноименного запястья.	10 минут 12 минут				
				* · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		4:
	Рычагом оббег		(i)			3.
1	6 6 8		1)0	÷ .		1
					7	
10-0	Захватом рук сбоку	- "	1- 21	4. 3.4 44 1	+	
					44	
*				F-1		4.
	Уодиба					1
1	Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.	5 минут			- (*)	
- 1			**	900 000	A.Fr 14	
Заключите-						E)
льная часть			+			=3
5 минут				6	<del>-</del>	_

Дата и место проведения

Задача урока: обучение страховки и самостраховки, развитие ловкости и координационные качества Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Части урока			
и их	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-
продолжи		упражнений	методические указания
тельность			<u> </u>
Вводная-	Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка	5 минут	Проверить, острижены ли
часть	присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния		ногти. Проверить форму
5 минут	занимающихся. Строевые упражнения.	- 50	одежды.
	Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед,	20 минут	Ходьба налево в обход.
0.191	скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в		Обратить внимание на осанку.
Подготовите	полуприсиде, обычная ходьба.	Q. A	При движении правым боком
льная часть	Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем	3 минуты	левая нога попеременно
20 минут	разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.	,	ставится то спереди, то сзади
4.4 %	Построение группы по ковру и выполнение упражнений:		правой ноги
	1. И. п ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка	6 раз	
2	назад. 4-и.п.	Ĭ.	Голову вперед не наклонять
	2. И, п руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.	6 раз	***
	3. И. п ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.		Ноги в коленях не сгибать
	4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот	8 раз	
	туловища направо. 4 – и. п.	8 раз	Локти вперед не сводить
	5.41 п. руки на ноясе $1-4$ – круговое движение туловищем вперед направо. $5-6$ – то	Y-	
	же вперед нашево.	4 раза	С места не сходить
	6-И и упор лежа 1, 2 согнуть руки, 3 4 разогнуть руки.	,	
	/ 11 н — ябжа на животе, тахватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 –й.	5 раз	5
		5 pa3	Туловище прямое
l	M II и пология синие руки плоль гуловины 1, 2, коспуться ковра за головой	<del></del> .	

посками пог. 3, 4, - п. п. Lpara И. п. принимать только после 9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы палево и направо. 10. Борьба ногами лежа (2/2) 4 раза по 30 команды сек. Активно работать ногами 4 минуты Упражнения в страховке и самостраховке при надениях 1. упражнение для изучения группировки: Ноги поставить шире плеч 4 минут 2. упражнения для изучения падения на спину: Основная упор руками в ковер часть - 50 3. упражнения для изучения падения на бок: 10 минут 4. упражнения для изучения падения на руки: минут 10 минут 12 минут 10 минут Заключительная часть 5минут Активно работать корпусом Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.

Дата и место проведения
Задача урока: развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение элементов техники прием в стойке. Воспитание волевых качеств
Инвентарь: борцовские манекены, гантели

	рдовские манекены, таптели		
Части урока			
и их	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-
продолжи		упражнений	методические указания
тельность			
Вводная-	Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка	5 минут	Проверить, острижены ли
часть	присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния		ногти. Проверить форму
5 минут	занимающихся. Строевые упражнения.		одежды.
			. ( )
4-	Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы,	20 минут	2
4	спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед,	4	Ходьба налево в обход.
D 11	скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в		Обратить внимание на осанку.
Подготовите	полуприсиде, обычная ходьба.		При движении правым боком
льная часть	Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем	3 минуты	левая нога попеременно
20 минут	разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.	10 00	ставится то спереди, то сзади
.e.	Построение группы по ковру и выполнение упражнений:		правой ноги
	1. И. п ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка	6 раз	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
	назад. 4-и.п.		Голову вперед не наклонять
31 11 1	2. И, п руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.	6 раз	
-	3. И. п ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.		Ноги в коленях не сгибать
4	4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот	8 раз	-1-
	туловища направо. 4 — и. п.	8 раз	Локти вперед не сводить
	5. И. п. – руки на поясе $1-4$ – круговое движение туловищем вперед направо. $5-6$ – то		
	же вперед – налево.	<b>4</b> раз <b>а</b>	С места не сходить
	6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.		
	7. И. п. лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 –й.	5 раз	
	н. н.	5 раз	Туловище прямое

	8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1. 2 коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.
	9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.
	10. Борьба на руках
	1. Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища
-	Защита: зашагивая повернуться грудью к атакующему и захватить
	его разноименную руку.
Основная	Конрприем: бросок подворотом захватом запястья.
часть – 50	2. Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой
минут	Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему
	грудью захватить свободной рукой его плечо.
	Контрприемы:
-	а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
	б) накрывание выседом захватом руки по плечо.
.3.	
.25	The off B. The State of the sta
	u 0 0 2 0
. (#4	
-	
÷ .	RK TARRING MI
Заключите-	
льная часть	

И. п. принимать только после 4 раза 4 раза по 30 команды сек. Активно работать руками 4 минуты Рывок на себя без включения 10 минут 5минут веса своего тела. Неплотное прижимание противника к себе 5 минут В момент рывка послать руку 10 минут перед противником впередвправо, зашагнуть освободить захваченную руку Недостаточно плотный рывок 10 минуг правой рукой за шею 10 минут Нет скручивающего действия

этой рукой

правой рукой шею противника с боку а левой рукой за

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху

захватывает

Атакующий

запястье

ьная часть

5минут
Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «на внимание». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

рока  во час.  во (дидактические)	Гема	ма	Кол	Элементы	Вид	Материально-	Дата
Техпика безопасности по единоборству Зпания о физической культуре Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов   Техникой приемов   Техникой страховки и самостраховки и самостраховки. Техникой приемов   Техникой приемов   Техникой страховки и середвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за вытодное положение. Борьба за предмет.   Туловища Освобождение от захватов и технико безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища освобождение от захватов. Приемы за вытодное положение. Борьба за предмет.   Кувырки   Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские   Туловища. Освобождение от захватов прекладина   Туловища. Освобождение от захватов. Приемы за стойке. Индивидуальная работа с ребятами   Техника вольные упражнения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.   Туловища. Освобождение от захватов. Приемы за освобожден ие от захватов обриовские   Тренажеры захватов   Туропировка разхватов   Туропировка раз			ВО	содержания	Диагностики	техническое и	
1 Техника безопасности по единоборству Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов   2 ОФП. Упражнения для развития координационных способностей   3 Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами   4 СФП. Специальные упражнения для борца   5 Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании   5 Деламеры докательные упражнения на скарания вперед на руки. Игры в касании   5 Деламеры докательные упражнения в стойке. В дражнения на мосту для укрепления мышц шеи.   5 Деламеры докательные упражнения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.   5 Деламеры докательные упражнения для борца   5 Деламеры докательные упражнения докательные			час.	(дидактические)	и контроля	информационно-	
Техника безопасности по единоборству Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов   Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов выгодное положение. Борьба за предмет.   Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина   Стойке. Индивидуальная работа с ребятами   СФП. Специальные упражнения для борца   СФП. Специальные упражнение упражнения для борца   СФП. Специальные упражнение упражн				единицы		техническое	_
время занятий Гигиена борца. Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий помощение от захватов выгодное положение ворьба за предмет.  2 ОФП. Упражнения для развития координационных способностей в партере и в стойке. Захваты рук и помощем выподное положение выподное положение от захватов. Приемы за выгодное положение выподное положение от захватов. Приемы за освобожден ие от туловища. Освобождение от захвато выподное положение выподное положение выподное положение от захватов. Приемы за захват и освобожден ие от захвато освобожден ие от захвато выподное положение выподное положение выподное положение выподное положение от захватов. Приемы за захват и освобожден ие от захват и освобожден ие от захвато выподное положение выподное положение выподное положение захватов. Приемы за захват и освобожден тимнастические туловища. Освобождение от захватов. Приемы за захват и освобожден ие от захватов ие от захватов. Приемы за выгодное положение выподное положение выподное положение выподное положение выподное положение выподное положение вамосту для укрепления мыщи шел.  3 Обучение технические туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение ва мостом выподное положение выподное положение выподное положение от захватов на результати закватов на от туловища освобождения						обеспечение	
ребятами  диноборству Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов на результат Стимнастические приемов Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.  2 ОФП. Упражнения для развития координационных способиостей Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.  2 Обучение технических способностей Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами  4 СФП. Специальные упражнения для на бок, падения вперед на руки. Игры в касании  Время занятий Гигиена борца. Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий сестой помощи. Влияние занятий передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвато в Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.  4 СФП. Специальные упражнения для развития касании вперед на руки. Игры в касании  Время занятий Гигиена борца. Оказание первой медицинской помощи. Влияния. Обеспечение захватов предмет.  Туловища. Освобождение от захвато в премет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.  Вакрати ие от захватов на освобождени от захвато в предмет. Тренажеры манекены борцовские  Тренажеры манекены освобожден ие от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.  Туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодном. Упражения захватов премет. Тренажеры манекены борцовские  Тренажеры манекены освобождение от захватов. Приемы за выгодном. Упражения в стойке. Захваты рук и тимнастические тренажеры манекены борцовские  Тренажеры манекены освобождение от захватов. Приемы за выгодном. Упражения в стойке. Захваты рук и тимнастические тренажеры манекены борцовские  Тренажеры манекены освобождение от захватов. Приемы за выгодном. Упражения в стойке. Захваты рук и тимнастиче	0	٠			***		-
физической культуре Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой присмов  2 ОФП. Упражнения для развития координационных способностей  3 Обучение технических способностей в стойке. Индивидуальная работа с ребятами  4 СФП. Специальные упражнения для борца  5 Медицинской помощи. Влияние занятий единоборствами па организм. Обеспечение такням безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захваты рук и туловища. Освобождение от захваты рук и освобожден и е от туловища. Освобождение от захваты приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.  4 СФП. Специальные упражнения для борца  5 Медицинской помощи. Влияние занятий захватов на фаноксены манекены борцовские  6 Тренажеры манекены освобождение и освобожден и е от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.  7 Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.  6 СФП. Специальные упражнения для борца касании  7 СФП. Специальные упражнения для борца касании  7 СФП. Специальные упражнения для борца касании  8 СФП. Специальные упражнения для борца касании  9 СФП. Специальные упражнения для борца касании  9 СФП. Специальные упражнения для борца касании  1 СФП. Специальные упражнения для борца касании  1 СФП. Специальные упражнения для борца касания д	існости п	ности по	e <b>1</b>		Захваты и	Маты	4.4
Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов	}нания o	ания о		время занятий Гигиена борца. Оказание первой	освобожден	гимнастические	
техники безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.  Тимнастические упражнения на снарядах перекладина  Техники безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и пимнастические упражнения на снарядах перекладина  Техники безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижение от захватов. Приемы за способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами  СФП. Специальные упражнения для борца  Техники безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.  Тренажеры захватов манекены борцовские  Тренажеры захватов борцовские  Тренажеры манекены борцовские  Тренажеры манекены борцовские  Тренажеры касании  Труппиров- ку  Труппиров- ку  Тринастические Тренажеры мбанекены борцовские  Тренажеры мбанекены борцовские  Тренажеры мбанекены	льтуре	туре	ı	медицинской помощи. Влияние занятий	ие от	Тренажеры	
Приемов Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.  2 ОФП. Упражнения для развития координационных способностей Упражнения на снарядах перекладина  3 Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами  4 СФП. Специальные упражнения для борца  4 СФП. Специальные упражнения для борца  5 Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.  6 СФП. Специальные упражнения для борца  7 Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.  6 СФП. Специальные упражнения для борца  7 СФП. Специальные упражнения для борца  8 СФП. Специальные упражнения для борца  8 СФП. Специальные упражнения для борца  8 СФП. Специальные упражнения для борца в касании в борцовские от захватов	дикой стра	к <mark>ой с</mark> траховк	сии	единоборствами на организм. Обеспечение	захватов на	манекены	
туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.  2 ОФП. Упражнения для развития координационных способностей  2 Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина  3 Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами  4 СФП. Специальные упражнения для борца  2 Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в для борца  Туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.  Туловища. Освобождение от захваты рук и туловища. Освобождени е от туловища предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.  Тренажеры манекены борцовские  Тренажеры касании  Труппировкуранная работа с ребятами  Турппиров касании  Тренажеры мобансксиы	. Техникоі	Гехникой	- t	техники безопасности на уроках по единоборству.	результат	борцовские	
Выгодное положение. Борьба за предмет.   Кувырки   Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские   Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами   СФП. Специальные упражнения для борца   СФП. Специальные упражнения для борца   СФП. Специальные упражнения для борца   Выгодное положение. Борьба за предмет.   СФП. Специальные упражнения для борца   СФП. Специальные упражнения для бок, падения вперед на руки. Игры в касании   СФП. Специальные упражнения для бок, падения вперед на руки. Игры в касании   СФП. Специальные упражнения для бок, падения вперед на руки. Игры в касании   СФП. Специальные упражнения для бок, падения вперед на руки. Игры в касании   СФП. Специальные упражнения для бок, падения вперед на руки. Игры в касании   СФП. Специальные упражнения для бок, падения вперед на руки. Игры в касании   СФП. Специальные упражнения для бок, падения вперед на руки. Игры в касании   СФП. Специальные упражнения для бок, падения вперед на руки. Игры в касании   СФП. Специальные упражнения для бок, падения вперед на руки. Игры в касании   СФП. Специальные упражнения   СФП. Специальные упражнения в падения в падения упражнения   СФП. Специальные упражнения   СФП. Специальные упражнения   СФП. Специальные упражнения   СФП.			. 0	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и	* -		į.
2       ОФП. Упражнения для развития координационных способностей       2       Гимнастика вольные упражнения координационных способностей       Кувырки       Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские         3       Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами       2       Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шей.       Захват и освобожден ие от захватов       гимнастические тренажеры манекены борцовские         4       СФП. Специальные упражнения для борца       2       Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касаний       Группиров- ку       Маты гимнастические Тренажеры моанскены борцовские			' xxx   xxx   x	туловища. Освобождение от захватов. Приемы за	- 100 to	0.4	
координационных способностей Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина Гренажеры манекены борцовские  З Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами Быгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шей.  4 СФП. Специальные упражнения для борца  Транажеры манекены борцовские ие от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шей.  Тренажеры манекены борцовские  Тренажеры манекены борцовские  Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касаний  Тренажеры мознексны борцовские  Тренажеры мознексны борцовские  Тренажеры мознексны борцовские  Тренажеры мознексны	1;50	1100 (1)	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	выгодное положение. Борьба за предмет.	7		i ie
координационных способностей Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина  3 Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами  4 СФП. Специальные упражнения для борца  В касании  Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина  Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упремжи, и пренажеры манекены борцовские  Тренажеры манекены освобожден ие от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.  В стойке. Индивидуальная работа с ребятами  Туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.  В стойке. Индивидуальная работа с ребятами  Тренажеры манекены борцовские  Тренажеры касании  Тренажеры моанскены	ния для р	ия для развит	сия 2	Гимнастика вольные упражнения	Кувырки	Маты	
Захват и освобожден истойке. Индивидуальная работа с ребятами   СФП. Специальные упражнения для борца   СФП. Специальные упражнения для борца   СТойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шей.   Захват и освобожден ие от захватов   Тренажеры манекены борцовские   СФП. Специальные упражнения для борца   Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касаний   Касани				Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом.		гимнастические	
3 Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами  4 СФП. Специальные упражнения для борца  СФП Специальные упражнения для борца  Стойке и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.  СФП Специальные упражнения для борца  Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и тимнастические пренажеры моанскены борцовские  Тренажеры моанскены	4 6 14	4 0 12	1.00	Упражнения на снарядах перекладина		Тренажеры	3 <sup>29</sup>
3 Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами  4 СФП. Специальные упражнения для борца  2 Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.  4 СФП. Специальные упражнения для борца  5 Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании  6 Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании  7 Группировкие  6 Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании  7 Грепажеры мбанскены					( 1	манекены	: 1
туловища. Освобождение от захватов. Приемы за стойке. Индивидуальная работа с ребятами  Туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.  Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.  Тренажеры манекены борцовские  Труппиров- касании  Тренажеры манекены борцовские  Тренажеры касании			-1-	IX.		борцовские	
стойке. Индивидуальная работа с ребятами Выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.  4 СФП. Специальные упражнения для борца  1 Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании  1 Касании  2 Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании  3 Пруппиров-кие  4 Ку  4 Гриппиров-кие  4 Тренажеры манекены борцовские  4 Группиров-касании  5 Группиров-касании  6 Гренажеры мбанскены	ических	неских	2	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и	Захват и	Маты	**
ребятами  Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.  Захватов манекены борцовские  СФП. Специальные упражнения для борца  Касании  Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.  Труппиров- касании  Ку  Тренажеры мбанскены	з партере і	партере и в		туловища. Освобождение от захватов. Приемы за	освобожден	гимнастические	t - B
4 СФП. Специальные упражнения для борца  Касании  СФП. Специальные упражнения для борца  Касании  СФП. Специальные упражнения для бок, падения вперед на руки. Игры в касании  Ку гимпастические Тренажеры мбанскены	идуальная	уальная рабо	та с	выгодное положение. Борьба за предмет.	ие от	Тренажеры	*
4 СФП. Специальные упражнения для борца Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании ку гимнастические Тренажеры мбанскены	*	* 1	ii.	Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	захватов	манекены	
для борца касаний ку гимнастические Тренажеры м6анскены			-		1 , 1	борцовские	
Тренажеры м6анскены	ьные упра	ные упражнен	ния 2	Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в	Группиров-	Маты	
мбанскены				касании	ку	гимнастические	
						Тренажеры	
						мбанскены	
р разричения при						борцовские	

5	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Захваты и освобожден ие от захватов	Маты <sub>гил</sub> <sup>ғн-кт</sup> Тренажер <sup>ы</sup> манекены борцовск <sup>ие</sup>	
6	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	<u>Y</u>	Маты теск тимнасти ческ тренажеры манекень борцовск те	
7	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Правильный переворот подбив	Маты пе гимнасти Тренажег манекень борцовск	
8	СФП. Специальные упражнения для борца	2	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		Маты <sub>гим</sub> Трена <sub>же</sub> г манек <sub>ень</sub> борцо <sub>вск</sub>	
9	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Удержание на мосту захват побив переворот	Маты пе гимна <sub>сти</sub> Трена <sub>жеј</sub> манек <sub>ени</sub> борцо <sub>вск</sub>	
10	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.		Маты гимнасти Тренажеј манекени борцовси	
11	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шен.	Контририем	Маты гимнасти Тренажери манексти борцовы	

	12	СФП. Специальные упражнения для борца	2	Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту.			Маты гими-кие Тренажеры манекены борц.	
	13	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2.	В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем	Прием в нартере Прием в стойке	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Маты гимнастические Тренажеры манекены	
				Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		5-	борцовские	
	14	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.			Маты гим-кие Тренажеры манекены борц.	
	15	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита. контрприем В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Прием в партере Прием в стойке	= .	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	Per 2
	16	СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
16	17	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	10.00
	18	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений			Маты гимнастические Тренажеры манскены оорновские	

19	Обучение технических	2	В партере переворот захватом рук с боку. Защита	Прием в	Маты		7
	способностей в партере и в		контририем переворот скручиванием за себя	партере	гимнастические		
1	стойке		захватом разноименной руки под плечо.	Прием в	Тренажеры		
	i		В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи	стойке	манекены		
	i		сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой,		борцовские	7	
			перевод рывком за туловище. Удержание на мосту	İ	, ·		
			для укрепления мышц шеи		=1 2 x		
20	СФП. Специальные упражнения	2	Игры в теснении		Маты гими-кие		
	для борца		·		Тренажеры		
	•				манекены борц.	ź.,	1.2
21	Обучение технических	2	В партере переворот забеганием захватом шеи из	Прием в	Маты	=	7
	способностей в партере и в		под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм	нартере	гимнастические		
	стойке		захватом руки под плечо.	Прием в	Тренажеры	T	
1		- 32 -	В стойке броски через плечи (мельница) захватом	стойке	манекены		
			руки двумя руками. Защита, контрприем перевод		борцовские		
4	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	90 - HOS	рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту		X		
	and the same of th		для укрепления мышц шеи	hejnade	grand grand, grands)	w - W -	
22	ОФП. Упражнения для развития	2	Гимнастика вольные упражнения	3:1	Маты		
	координационных способностей		Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом.		гимнастические		
1.	-44 -4 -1		Упражнения на снарядах перекладина		Тренажеры	1.5	-
		×	And the second of the second o		манекены	9	- 17
			4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	n.+ n	борцовские		
23	Обучение технических	2	В партере переворот забеганием захватом шеи из	Прием в	Маты	7	
	способностей в партере и в		под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм	партере	гимнастические		
1	стойке		захватом руки под плечо.	Прием в	Тренажеры		
y	K A A A A A A A A A A A A A A A A A A A	1	В стойке броски через плечи (мельница) захватом	стойке	манекены		
			руки двумя руками. Защита, контрприем перевод	_	борцовские		
1,1			рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту		4		
	*	[	для укрепления мышц шеи				
24	СФП. Специальные упражнения	2	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в		Маты		7
- •	для борца		партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по		гимнастические		
j			правилам.		Тренажеры		
		1	i i i i i i i i i i i i i i i i i i i			4	



25	Обучение технических способностей в партере и в стойке  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские Маты гим-кие Тренажеры	
27	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	манекены борц. Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
28	СФП. Специальные упражнения для борца	2	Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	× 2. × 2.	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
29	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	104-00 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 -
30	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	-	Маты гимнастические Тренажеры манекены борц.	

31	Обучение технических	2	В партере переворот забеганием с ключом п	Прием в	Маты		1
	способностей в партере и в	1	предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок	партере	гимнастические		
	стойке	'	подворотом захватом руки через плечо. В стойке	Прием в	Тренажеры		
	,		бросок подворотом через спину с захватом руки и	стойке	манекены		1 -
	1		шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку		борцовские	(1)	a a
	* * *		и туловище. Удержание на мосту для укрепления		-	-	-1
		'	мышц шеи				
32	СФП. Специальные упражнения	2 -	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в		Маты гим-кие	1 -1 , 1	
	для борца		партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по		Тренажеры		- Å:-
			правилам.		манексны борц.		
33	Обучение технических	2	В партере переворот перекатом захватом шеи и	Прием в	Маты	- 1	
	способностей в партере и в		туловища снизу. Защита, контрприем выход на	партере	гимпастические	1.1	
	стойке		верх выседом захватом разноименного запястья. В	Прием в	Трепажеры		
			стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд	стойке	манекены		
			рывком за руку и туловище сбоку Удержание на	ľ	борцовские		
0	orações damentem en 1 a (em 1 - ex) - sterio	'	мосту для укрепления мыниц шей				111
34	ОФП. Упражнения для развития	2	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.	3	Маты		- ,.
	общей выносливости и	· · · ·			гимнастические	¥.	
	специальной	'			Тренажеры		
İ	4,	7			манекены		
	1		He seems to the se		борцовские	0.40	
35	Обучение технических	2	В партере переворот перекатом захватом шеи и	Прием в	Маты		-
	способностей в партере и в		туловища снизу. Защита, контрприем выход на	партере	гимнастические		T.1
	стойке	15.	верх выседом захватом разноименного запястья. В	Прием в	Тренажеры		
l	(1) * \$e \$e *	0	стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд	стойке	манекены		
-		-	рывком за руку и туловище сбоку Удержание на		борцовские		E
į	(40° ×		мосту для укрепления мышц шеи	(4)			
36	СФП. Специальные упражнения	2	Игры за овладение обусловленным предметом, с		Маты		1
	для борца	*	прорывом через строй, из круга		гимнастические		
					Тренажеры		
					манекены		
	1				борцовские		

37	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере перевороты накатом захватом туловища Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание па мосту для укрепления мышц шей	Прием в нартере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
38	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты гимн-кие Тренажеры манскены борц.	·
39	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимпастические Трепажеры манекены борцовские	
40	общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости	2 -	Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
41	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	**
42	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты	Сдача нормативов	Маты гим-кие Тренажеры манекены борц.	
43	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	

44	СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно-тренировочные схватки борьба ?х? в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	Сдача пормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
45	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот перекатом захватом шен и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд		Маты гимнастические Тренажеры манекены	1
- ×	4 4 7	108	рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		борцовские	/
46	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		Маты гимн-кие Тренажеры манекены борц.	. 12
47	Обучение технических способностей в партере и в	2	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок	4	Маты гимпастические	·
***	стойке	×	подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контририем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		Тренажеры манекены борцовские	A
48	СФП. Специальные упражнения для борца	2 -	Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.	Сдача нормативов		1 1
49	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
50	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	Сдача нормативов		

51	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот заюстанием захватюм шеи из под плеча. Защита, контрирнем оросок подворотм захватом руки под плечо.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры	
			В стойке броски через плечи (мешлины) захватом руки двумя руками. Защита, контририем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		манекены борцовские	
52	СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.	Слача пормативов	Маты — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	2.0
53	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		Маты гимпастические Трепажеры манскены борцовские	S ( american ) sain
54	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		Маты гимнастические Тренажеры манекены борц.	
55	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты тимнастические Тренажеры манекены борц.	* 14 10 Y 10
56	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	

57	СФП. Специальные упражнения для борца	2	Игры в теснении		Маты гимнастические Тренажеры	
					манекены	
-	*		2		борцовские	
58	Обучение технических	2	В партере переворот забеганием захватом шен из	Прием в	Маты	ن
	способностей в партере и в		под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм	партере	гимнастические	
	стойке		захватом руки под плечо.	Присм в	Тренажеры	
>+C	* * * *	7 .	В стойке броски через плечи (мельница) захватом	стопке	манекены	-
1 2		4.414.7	руки двумя руками. Защита, контрприем перевод		борцовские	1
	5	3.7	рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту	1	131	
	, 499 x		для укрепления мышц шеи		7	One
59	ОФП. Упражнения для развития	2	Гимнастика вольные упражнения		Маты гимн-кие	-
	координационных способностей		Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом.		Гренажеры	
	to de la companya de la companya de la companya de la companya de la companya de la companya de la companya de		Упражнения на снарядах перекладина		манекены борц.	6.4
60	Обучение технических	2	В партере переворот забеганием захватом шеи из	Присмек	Маны	45
	способностей в партере и в	e	под плеча. Защита, контририем бросок подворотм	партере	симиастические	-75
*	стойке		захватом руки под плечо.	Прием в	Гренажеры	
}	\$	[ •	В стойке броски через плечи (мельница) захватом	стойке	манскены	
	e y sale an extra		руки двумя руками. Защита, контрприем перевод		оорцовские	2
	4		рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту			-8-
	1	V.	для укрепления мышц шеи			
61	СФП. Специальные упражнения	2.	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в		Маты гим-кие	
	для борца	1 240 1 1	партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по	n 3+n	Трепажеры	0 (E ())
			правилам.		манекены	
		×	w with		борцовские	
62	Обучение технических	2	В партере переворот забеганием захватом шеи из	Прием в	Маты	
	способностей в партере и в	1	под плеч. Защита, контрприем переворот за себя	партере	гимнастические	
	стойке		выседом захватом руки под плечо.	Прием в	Тренажеры	
			В стойке мельница захватом руки и туловища.	стойке	манекены	
			Защита, контрприем накрывание выставлением		борцовские	
			ноги вперед Удержание на мосту для укрепления		_	
	1		мышц шеи			

63	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирими, то штангой		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	*
64	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот забеганием захватом пил на под плеч. Защита, контрприем переворот за стои выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	101 
65	СФП. Специальные упражнения для борца	2 .	Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		Маты гим-кие Гренажеры манекены борц.	
66	Обучение технических способностей в партере и в стойке	· 2 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты ғимнастімеские Тренажеры манекены оорцовские	
67	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты гим пе Трепажеры манекены борцовские	
68	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в нартере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	

69	СФП. Специальные упражнения для борца:	2	Учебно-тренировочные схватки борьод 'х'в партере, на коленях 2х2 и в стойке 'х'но правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
70	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот перскатом ыхватом инси и туловища снизу. Защита, контрирнем выход на верх выседом захватом разноименного впостыя. В стойке сваливание захватом рук. Защиты переврд рывком за руку и туловище сбоку. Учержание на мосту для укрепления мышц ніси	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
71	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Челночный бег, эстафетный бег, без с ускорением.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
72	Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В нартере переворот перекатом захватом иси и туловища снизу. Защита, контририем выход на верх выседом захватом разноименного запястья В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврарывком за руку и туловище сбоку. Удержание на	Прием в нартере Прием в стоике	Маты гимнастические Тренажеры манекены	200
73	СФП. Специальные упражнения для борца	2	мосту для укрепления мышц шеи Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга		борцовские  Маты гимпастические Трепажеры	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *
*		-			манекены борцовские	
74	Обучение технических способностей в партере и в стойке	3	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	

le service

	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой	2	Выполнение упражнений силовой направления то за определенное время и повторений	10 100	Маты гимнастические	
	выносливости				Тренажеры	
				+	манекены	
	** **		* +		борцовские	
76	Обучение технических	3	В партере перевороты накатом захватом туловины	Прием в	Маты	
	способностей в партере и в	No.	Защита, контрприем выход наверх выседом	партере	гимнастические	
	стойке	,	В стойке сваливание сбиванием захватом руки и	Присм в	Тренажеры	:
	HI .	-	туловища. Защита контрприем бросок прогибом	стоикс	манекены	,
	1-1-11	+	захватом руки сверху и туловища. Удержание па		борцовские	
	No.		мосту для укрепления мышц шеи		10	
77	общей выносливости и	2 ·	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в	Charm	Маты гим-кие	- 4
	специальной скоростно-силовой	1	партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по	ворманиюв	Трепажеры	
	выносливости		правилам.	-	манекены	
		× .	- x	6.0	оорцовские	
78	Обучение технических	3	В партере переворот накатом захватом туловища с	Сдача	Масы	ra i
	способностей в партере и в		рукой и без руки. Защита, контрприем.	порманию	виминастические -	
	стойке		В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита,		Трепажеры	
			контрприем	•	манскены	
		. 15.	Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		оорцовские	
79	ОФП. Упражнения для развития	2	Акробатические упражнения	Сдача	Мана гими кие	
	скоростно-силовых качеств		Кондиционные упражнения	нормативов	Трепажеры	
			Игры в атакующие захваты		манекены	3.0
		1941			борцовские	., = 5, 4, 5,
80	Обучение технических	3	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и	Сдача	Маты	
	способностей в партере и в		туловища. Освобождение от захватов. Приемы за	нормативов	тимпастические	7
	стойке		выгодное положение. Борьба за предмет.		Трепажеры	1 -
			Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		манскены	
				-1	борцовские	
81	СФП. Специальные упражнения	2	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в	Сдача	Маты	
	для борца		партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по	пормативов	гимнастические	
			правилам.		Тренажеры	
					манекены борц.	<u></u>

R	способностей в партере и в стойке	3	В нартере переворот перекатом захватом шен и туловища снизу. Защита, контрирнем выход на верх выседом захватом разпоименного запястья. В стойке сваливание захватом рук Запшта, переврд		Маты гимнастические Тренажеры манекены		
			рывком за руку и туловище сооку Удержание на мосту для укрепления мыни шен		борцовские		
83	ОФП. Упражнения для развития	2	Акробатические упражнения	1	Маты		-
	скоростно-силовых качеств		Кондиционные упражнения		тимпастические	* 1	
			Игры в атакующие захваты		Гренижеры		
			Aug age		манскены		
	*		- 1×		борцовские	W	
-84	Обучение технических	3	В партере переворот забеганием с ключом и		Маты	161 +	
	способностей в партере и в		предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок		гимиастические		-
	стойке		подворотом захватом руки через плечо. В стойке		Тренажеры		1
			бросок подворотом через спину с захватом руки и		манекены		
	Constant to the second transport		шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку		борцовские	A-10	11/2/5
	Factor Laboration		и туловище. Удержание на мосту для укрепления				
			мышц шеи		(fine)	-	1. 1
85	СФП. Специальные упражнения	2	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в	Сдача	* - 1	-	+-
	для борца		партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по	нормативов	49.0	an Au	0.4243
-			правилам.	1			4.0
- 86	Обучение технических	3	В партере переворот перекатом захватом шеи и	Сдача			
	способностей в партере и в		туловища снизу. Защита, контрприем выход на	нормативов			
	стойке	41 99	верх выседом захватом разноименного запястья. В	record of the 1	All the second	. *,	3- (1
			стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд	. 6	Ē	200	
		_	рывком за руку и туловище сбоку Удержание на	101	- 1	* *	-
	4	-1	мосту для укрепления мышц шеи		× ×	-	
87	ОФП. Упражнения для развития	2	Гимнастика вольные упражнения	Сдача			1
	координационных способностей		Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом.	нормативов			
			Упражнения на снарядах перекладина		1		

88	Обучение технических	3	В партере перевороты накатом захватом туловища.	Прием в	Маты
	способностей в партере и в		Защита, контрприем выход наверх выседом	партере	гимнастические
	стойке		В стойке сваливание сбиванием захватом руки и	Прием в	Тренажеры
			туловища. Защита контририем бросок прогибом	стойке	манекены
	9.8	İ	захватом руки сверху и туловища. Удержание на		борцовские
			мосту для укрепления мышц шей		ООРДО
89	Обучение технических	?	В партере переворот забеганием захватом шен из	Прием в	M
07	способностей в партере и в	••	под плеча Запита, контририем бросок подворотм	партере	Маты гимвастические
	, ,		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Прием в	
	стойке	]	захватом руки под плечо		Тренюкеры
			В стопке броски через илечи (мельница) захватом	стойке	манекены
	34" " School   100   100   100   100   100   100   100   100   100   100   100   100   100   100   100   100	1	руки двумя руками. Защита, контририем перевод		борцовские
	y		рывком захватом плеча и шен. Удержание на мосту		
-	4.4	ļ	для укрепления мышц шеи		
90	СФП. Специальные упражнения	3	Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в		Маты гим-кие
	для борца		партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по		Тренажеры
	two courses the contrast of the course of th		правилам.		манекены борц
91	Обучение технических	3	В партере переворот забеганием захватом шеи из	Прием в	Маты (.
	способностей в партере и в	ı	под плеч. Защита, контрприем переворот за себя	партере	гимнастически
	стойке		выседом захватом руки под плечо.	Прием в	Тренажеры се
	Et 2 - 1 2 - 2	-	В стойке мельница захватом руки и туловища.	стойке	манекены
			Защита, контрприем накрывание выставлением		борцовские
			ноги вперед Удержание на мосту для укрепления		
	4 ×	ļ	мышц шеи	0	
92	ОФП. Упражнения для развития	2	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со		Маты гим-кие
- <del>-</del>	силовых качеств	_	штангой	-	Тренажеры
		*-	2 ' 00 1		манекены борг
93	Обучение технических	3	В партере переворот забеганием захватом шеи из	Прием в	Маты ц.
7.5	способностей в партере и в		под плеч. Защита, контрприем переворот за себя	партере	гимнастическі
	стойке	1	выседом захватом руки под плечо.	Прием в	Тренажеры ие
	CIONKC		В стойке мельница захватом руки и туловища.	стойке	манекены
			Защита, контрприем накрывание выставлением	CIONIC	
					бордовские
			ноги вперед Удержание на мосту для укрепления		
		<u></u>	мышц шеи	L	

94	СФП. Специальные упражнения для борца	2	Игры в перетягивании, в отгалкивание, с отрывом соперника от ковра		Маты гим-кие Тренажеры манекены борц.	
95	Обучение технических способностей в партере и в стойке	3	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шен. Защита, контрирнем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с лахватом руки и пеи. Защита, контрирнем перечов рынком за руку	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манскены борцовские	3+1 0+0
96	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		и туловине Улержание на мосту люгукрепления мыни иси Выполнение упражиения спловой напраюстности за определенное премя и повторения		Миты гим кие Ерспажеры манскены борц.	
97	Обучение технических способностей в партере и в стойке	3	В партере переворот забеганием с ключом п предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Присм в партере Прием в стойке	Маты гимпастические Тренажеры манекены борцовские	×
98	СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.	- v	Маты гимн-кие Тренажеры манекены борц.	
99	Обучение технических способностей в партере и в стойке	3	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
100	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.		Маты гимнастические Тренажеры манекены	

100 pm 100



						борцовские	
101	Обучение технических способностей в партере и в стойке	3	В партере переворот перекатом захватом щей и туловища снизу. Защита, контририем выход на верх выседом захватом разпопменного запястья. В стойке сваливание захватом рук Запита, переврд рывком за руку и туловине сооку Удержание на	Прием в партере Прием в стопке		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
102	СФП. Специальные упражиения	1	мосту для укрепления мынин шен Перы в овяжиение обусловленным предметом с			Маты	ý.
,	для борца		прорывом черет строи, и скруга			гимнастические Трепажеры манекспы	
			, and the second second			борцонские	
103	Обучение технических способностей в партере и в стойке	3	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и	Прием в нартере Прием в		Матта гимнастические Тренажеры	* *
			туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	стойке	10+2+1 2-1 2-1-1	манексны борцовские	
104	СФП. Специальные упражнения для борца	2	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга		-8-	Маты гимнастические	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
T -	- ,			*		Тренажеры манекены борцовские	·
105	Обучение технических способностей в партере и в стойке	3	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом	Прием в партере Прием в стойке	1	Маты гимнастические Тренажеры манекены	
	×		захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			борцовские	

#### JIMTEPATYPA

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

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

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