

Муниципальное учреждение дополнительного образования детско-юношеская
спортивная школа муниципального образования "Цильнинский район"
Ульяновской области

Принята на заседании Педагогического
совета ДЮСШ МО «Цильнинский район»
Протокол № 4 от «19 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ДЮСШ МО
«Цильнинский район»
Е.П.Краснов
Приказ № 90 от « 22 » июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
Физкультурно - спортивной направленности
«Вольная борьба»

Возраст обучающихся: 8-14
Срок реализации: 3 года
Уровень программы: *стартовый*

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель
Тигров Владимир Александрович
Тренер-преподаватель
Узеринов Николай Андреевич

с.Большое Нагаткино, 2023г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
1.4. Учебно-тематический план	6
1.5. Содержание учебно-тематического плана	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Формы аттестации/контроля	46
2.3. Оценочные материалы	46
2.4. Методическое обеспечение программы	46
2.5. Условия реализации программы	46
2.6. Воспитательный компонент	47
3. Список литературы	49

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Вольная борьба" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации ДЮСШ МО "Цильнинский район";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в ДЮСШ МО "Цильнинский район";

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Актуальность программы обусловлена её направленностью на изучение техники и тактики вольной борьбы, на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащегося, мотивирует на достижение высшей ступени успеха в данном виде спорта. Учитывая социальный заказ родителей и учащихся на расширение образовательных услуг физкультурно-спортивной направленности в занятиях вольной борьбой, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом развитии учащихся, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся заключается её необходимость и востребованность.

Отличительные особенности программы:

Систематизировано содержание программы в соответствии с требованиями Министерства образования РФ;

Изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся:

- метод интенсивного обучения, когда обучаемому сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия вольной борьбой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Новизна программы:

Новизна программы заключается в новом содержании и правилах обучения технике и тактике вольной борьбы, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений, в сочетании традиционных и современных подходов в обучении детей, с включением игровых и здоровьесберегающих приёмов.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 8-14.

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует

естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Уровень освоения программы: стартовый

Наполняемость группы: 12-15

Объем программы: 46 учебных недель в год, 276 часов в год

Срок освоения программы: 3 года

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Цель программы: формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности обучающегося средствами занятий вольной борьбой.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

Метапредметные результаты:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
 - выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
 - выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
 - выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
 - взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.
- Сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Личностные результаты:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой

1.4. Учебно-тематический план (на 3 года обучения)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3		Беседа
2	ОФП	300		300	тестирование
3	СФП	240		240	тестирование
4	ТТП	240		240	тестирование
5	Соревновательная подготовка	18		18	соревнования

6	Диагностика и мониторинг	6		6	Контрольно-тестовые упражнения
7	Инструкторская и судейская подготовка	18		18	Судейство
8	Итоговое занятие		3		Беседа
	Всего часов	828			

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводное занятие

- 1. Физическая культура и спорт РФ.** Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.
- 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.** Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.
- 3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.** Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.
- 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.** Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.
- 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.** Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.
- 6. Основы техники и тактики спортивной борьбы.** Понятие о спортивной технике. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.
- 7. Моральная и психологическая подготовка.** Правила поведения в спортивном коллективе. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли.
- 8. Физическая подготовка.** Роль физических качеств в подготовке борца.
- 9. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.** Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы.
- 10. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.** Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Средства общей физической подготовки:

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

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

- а) упражнения для рук и плечевого пояса
- б) упражнения для туловища
- в) упражнения для ног
- г) упражнения для рук, туловища и ног
- д) упражнения для формирования правильной осанки
- е) упражнения на расслабление
- ж) дыхательные упражнения

Упражнения с предметами:

- а) со скакалкой
- б) упражнения с теннисным мячом
- в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)
- г) упражнения с гантелями

д) упражнения с гирями

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке

б) на гимнастической стенке

в) на кольцах и перекладине

г) на канате и шесте

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

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки:

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Специализированные игровые комплексы

1. Игры в касания
2. Игры в блокирующие захваты

3. Игры в атакующие захваты
4. Игры в теснение
5. Игры в дебюты (начало поединка)
6. Игры в перетягивание
7. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение
8. Игры за сохранение равновесия
9. Игры с отрывом соперника от ковра
10. Игры за овладение обусловленным предметом
11. Игры с прорывом через строй, из круга

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

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

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

Перевороты забеганием

Перевороты перекатом

Перевороты переходом

Перевороты скручиванием

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты переходом
 Перевороты перекатом
 Перевороты накатом
 Контрприемы от переверотов
 Борьба в стойке
 Сваливания сбиванием
 Броски наклоном
 Броски поворотом («мельница»)
 Переводы рывком
 Переводы нырком
 Броски наклоном
 Броски поворотом («мельница»)
 Броски подворотом
 Переводы рывком
 Переводы нырком
 Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

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

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

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

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

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

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

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, скользящем блокирующими захватами и упорами.

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

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию:

б) учебные схватки:

в) задания для проведения разминки.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: Спортивные залы, стадион

Время проведения занятий: Согласно утвержденного расписания

Год обучения: 2023-2024 учебный год

Количество учебных недель: 138

Количество учебных дней: 828

Сроки учебных периодов: 2023-2024 учебный год, 2024-2025 учебный год, 2025-2026 учебный год.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1	Физическая культура и спорт. Общие сведения об истории развития вольной борьбы, национальной борьбы. Меры обеспечения безопасности на занятиях вольной борьбы. Краткие сведения о функциях и строении детского организма. Гигиена, закаливание и режим юных борцов. Основы техники вольной борьбы. Правила соревнований.	2	Теоретическое занятие (лекция)	тестирование		
2	Строевые и порядковые упражнения	2	практика	тестирование		
3	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	2	практика	тестирование		
4	Перевод рывком за руку	2	практика	тестирование		

5	Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра	2	практика	тестирование		
6	Перевод нырком под руку	2	практика	тестирование		
7	Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	2	практика	тестирование		
8	Перевод рывком за руку	2	практика	тестирование		
9	Перевод нырком захватом ног	2	практика	тестирование		
10	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	2	практика	тестирование		
11	Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	2	практика	тестирование		
12	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	2	практика	тестирование		
13	Бросок подворотом захватом руки на плечо	2	практика	тестирование		
14	Бросок подворотом захватом запястья	2	практика	тестирование		
15	Бросок подворотом захватом запястья	2	практика	тестирование		
16	Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	2	практика	тестирование		
17	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху	2	практика	тестирование		
18	Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой	2	практика	тестирование		
19	Перевод рывком за руку (туловище с рукой)	2	практика	тестирование		
20	Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой	2	практика	тестирование		

21	Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	2	практика	тестирование		
22	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра	2	практика	тестирование		
23	Бросок поворотом назад захватом руки под плечо	2	практика	тестирование		
24	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	2	практика	тестирование		
25	Бросок подворотом захватом руки за плечо	2	практика	тестирование		
26	Бросок подворотом захватом руки и шеи	2	практика	тестирование		
27	Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой	2	практика	тестирование		
28	Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади	2	практика	тестирование		
29	Бросок вращением захватом руки снизу	2	практика	тестирование		
30	Бросок вращением захватом руки сверху	2	практика	тестирование		
31	Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги	2	практика	тестирование		
32	Переворот скручиванием захватом на рычаг	2	практика	тестирование		
33	Переворот скручиванием захватом рук сбоку	2	практика	тестирование		
34	Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди	2	практика	тестирование		
35	Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	2	практика	тестирование		

36	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	2	практика	тестирование		
37	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	2	практика	тестирование		
38	Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	2	практика	тестирование		
39	Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	2	практика	тестирование		
40	Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; Бросок через спину захватом руки через плечо	2	практика	тестирование		
41	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	2	практика	тестирование		
42	Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	2	практика	тестирование		
43	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами	2	практика	тестирование		
44	Выход наверх захватом туловища	2	практика	тестирование		
45	Выход наверх захватом туловища	2	практика	тестирование		
46	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги	2	практика	тестирование		
47	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами	2	практика	тестирование		
48	Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	2	практика	тестирование		

49	Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее	2	практика	тестирование		
50	Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	2	практика	тестирование		
51	Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
52	Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
53	Бросок через спину захватом руки через плечо;	2	практика	тестирование		
54	Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
55	Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	2	практика	тестирование		
56	Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	2	практика	тестирование		
57	Выход наверх выседом; Бросок через спину захватом руки через плечо	2	практика	тестирование		
58	Выход наверх выседом	2	практика	тестирование		
59	Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги	2	практика	тестирование		
60	Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	2	практика	тестирование		
61	Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней	2	практика	тестирование		

	голенью					
62	Мельница назад захватом разноименных рук; Накрывание отбрасыванием ног за атакующего	2	практика	тестирование		
63	Переворот выседом захватом запястья и одноименной голени;	2	практика	тестирование		
64	Выход наверх выседом; Накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги	2	практика	тестирование		
65	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	2	практика	тестирование		
66	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	2	практика	тестирование		
67	Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практика	тестирование		
68	Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практика	тестирование		
69	Перевороты загибанием руки на ключ и дальней голени	2	практика	тестирование		
70	Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
71	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего	2	практика	тестирование		
72	Бросок через спину захватом запястья с зацепом;	2	практика	тестирование		
73	Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	2	практика	тестирование		

74	Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шей); Накрывание выседом Борьба в стойке	2	практика	тестирование		
75	Сваливания сбиванием	2	практика	тестирование		
76	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
77	Броски поворотом «мельница»	2	практика	тестирование		
78	Переводы рывком	2	практика	тестирование		
79	Переводы нырком	2	практика	тестирование		
80	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
81	Броски поворотом "мельница"	2	практика	тестирование		
82	Броски поворотом	2	практика	тестирование		
83 84	Переводы рывком	2	практика	тестирование		
85	Переводы нырком	2	практика	тестирование		
86	Тренировочные задания	2	практика	тестирование		
87	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке	2	практика	тестирование		
88	Упражнения с партнером	2	практика	тестирование		
89	Упражнения с партнером	2	практика	тестирование		
90	Упражнения с партнером	2	практика	тестирование		

91	Маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов	2	практика	тестирование		
92	Защита от захвата ног - их различных стоек отбрасывание ног	2	практика	тестирование		
93	Борьба в партере	2	практика	тестирование		
94	Перевороты с скручиванием	2	практика	тестирование		
95	Перевороты забеганием	2	практика	тестирование		
96	Перевороты перекатом	2	практика	тестирование		
97	Перевороты переходом	2	практика	тестирование		
98	Перевороты с скручиванием	2	практика	тестирование		
99	Перевороты загибанием руки на ключ и дальней голени	2	практика	тестирование		
100	Перевороты переходом	2	практика	тестирование		
101	Перевороты перекатом	2	практика	тестирование		
102	Перевороты накатом	2	практика	тестирование		
103	Контрприемы от переворотов	2	практика	тестирование		
104	Борьба в стойке	2	практика	тестирование		
105	Сваливания сбиванием	2	практика	тестирование		
106	Броски наклоном	2	практика	тестирование		

107	Броски поворотом «мельница»	2	практика	тестирование		
108	Переводы рывком	2	практика	тестирование		
109	Переводы нырком	2	практика	тестирование		
110	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
111	Броски поворотом "мельница"	2	практика	тестирование		
112	Сваливания сбиванием	2	практика	тестирование		
113	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
114	Броски поворотом «мельница»	2	практика	тестирование		
115	Переводы рывком	2	практика	тестирование		
116	Общеподготовительные упражнения без предметов С «ОЗ» сбивание на колени Защита от захвата ног	2	практика	тестирование		
117	Общеподготовительные упражнения с предметами Норматив: -«отжимания»	2	практика	тестирование		
118	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Упражнения по самостраховке Упражнения на мосту	2	практика	тестирование		
119	Подвижные игры и эстафета Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» перевод в партер рывком	2	практика	тестирование		

120	Спортивные игры Техника борьбы в партере: -переворот скручиванием захватом 2-х рук	2	практика	тестирование		
121	Общеподготовительные упражнения без предметов Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» «нырком» выход за спину Техника борьбы в партере: -переворот скручиванием захватом на рычаг	2	практика	тестирование		
122	Общеподготовительные упражнения с предметами Имитационные упражнения Упражнения с манекеном	2	практика	тестирование		
123	Норматив: -челночный бег Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств	2	практика	тестирование		
124	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Упражнения с партнером	2	практика	тестирование		
125	Подвижные игры и эстафета Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» проход в 2-е ноги через колени	2	практика	тестирование		
126	Подвижные игры и эстафета Техника борьбы в партере: -переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу спереди	2	практика	тестирование		
127	Спортивные игры Специализированные игровые комплексы	2	практика	тестирование		
128	Общеподготовительные упражнения без предметов	2	практика	тестирование		

	Техника борьбы в стойке: -захват «сковывания»					
129	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника борьбы в партере: -«арбуз»	2	практика	тестирование		
130	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специализированные игровые комплексы	2	практика	тестирование		
140	Подвижные игры и эстафета Норматив: -вис на согнутых руках	2	практика	тестирование		
141	Спортивные игры Спортивная борьба в РФ	2	практика	тестирование		
142	Общеподготовительные упражнения без предметов Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи	2	практика	тестирование		
143	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника борьбы в стойке: -с захвата «сковывания» заход за спину рывком за руку	2	практика	тестирование		
144	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Техника борьбы в партере: -переворот захватом скрещенных голени	2	практика	тестирование		
145	Подвижные игры и эстафета Упражнения по самостраховке Упражнения на мосту	2	практика	тестирование		

146	Спортивные игры Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» вход в «мельницу»	2	практика	тестирование		
147	Общеподготовительные упражнения без предметов Имитационные упражнения Упражнения с манекеном	2	практика	тестирование		
148	Общеподготовительные упражнения с предметами Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств	2	практика	тестирование		
149	Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; Бросок через спину захватом руки через плечо	2	практика	тестирование		
150	Подвижные игры и эстафета Упражнения по самостраховке Упражнения на мосту	2	практика	тестирование		
151	Спортивные игры Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» вход в «мельницу»	2	практика	тестирование		
152	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами	2	практика	тестирование		
153	Выход наверх захватом туловища	2	практика	тестирование		
154	Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	2	практика	тестирование		
155	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги	2	практика	тестирование		
156	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами	2	практика	тестирование		

157	Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	2	практика	тестирование		
158	Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее	2	практика	тестирование		
159	Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	2	практика	тестирование		
160	Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
161	Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
162	Бросок через спину захватом руки через плечо;	2	практика	тестирование		
163	Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
164	Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	2	практика	тестирование		
165	Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	2	практика	тестирование		
166	Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	2	практика	тестирование		
167	Выход наверх выседом; Бросок через спину захватом руки через плечо	2	практика	тестирование		
168	Бросок через спину захватом руки через плечо; Выход наверх выседом;	2	практика	тестирование		

169	Выход наверх выседом	2	практика	тестирование		
170	Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги	2	практика	тестирование		
171	Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	2	практика	тестирование		
172	Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	2	практика	тестирование		
173	Мельница назад захватом разноименных рук; Накрывание отбрасыванием ног за атакующего	2	практика	тестирование		
174	Переворот выседом захватом запястья и одноименной голени;	2	практика	тестирование		
175	Выход наверх выседом; Накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги	2	практика	тестирование		
176	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	2	практика	тестирование		
177	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	2	практика	тестирование		
178	Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практика	тестирование		
179	Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практика	тестирование		
180	Перевороты загибанием руки на ключ и дальней голени	2	практика	тестирование		

181	Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
182	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего	2	практика	тестирование		
183	Бросок через спину захватом запястья с зацепом;	2	практика	тестирование		
184	Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	2	практика	тестирование		
185	Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); Накрывание выседом Борьба в стойке	2	практика	тестирование		
186	Сваливания сбиванием	2	практика	тестирование		
187	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
188	Броски поворотом «мельница»	2	практика	тестирование		
189	Переводы рывком	2	практика	тестирование		
190	Переводы нырком	2	практика	тестирование		
191	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
192	Броски поворотом "мельница"	2	практика	тестирование		
193	Броски поворотом	2	практика	тестирование		
194	Переводы рывком	2	практика	тестирование		
195	Бросок подворотом захватом запястья	2	практика	тестирование		
196	Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	2	практика	тестирование		

197	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху	2	практика	тестирование		
198	Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой	2	практика	тестирование		
199	Перевод рывком за руку (туловище с рукой)	2	практика	тестирование		
200	Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой	2	практика	тестирование		
201	Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	2	практика	тестирование		
202	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра	2	практика	тестирование		
203	Бросок поворотом назад захватом руки под плечо	2	практика	тестирование		
204	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	2	практика	тестирование		
205	Бросок подворотом захватом руки за плечо	2	практика	тестирование		
206	Бросок подворотом захватом руки и шеи	2	практика	тестирование		
207	Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой	2	практика	тестирование		
208	Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади	2	практика	тестирование		
209	Бросок вращением захватом руки снизу	2	практика	тестирование		
210	Бросок вращением захватом руки сверху	2	практика	тестирование		
211	Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги	2	практика	тестирование		
212	Переворот скручиванием захватом на рычаг	2	практика	тестирование		

213	Переворот скручиванием захватом рук сбоку	2	практика	тестирование		
214	Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди	2	практика	тестирование		
215	Переворот скручиванием захватом скрещенных голени	2	практика	тестирование		
216	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	2	практика	тестирование		
217	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	2	практика	тестирование		
218	Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	2	практика	тестирование		
219	Переворот скручиванием захватом скрещенных голени	2	практика	тестирование		
220	Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; Бросок через спину захватом руки через плечо	2	практика	тестирование		
221	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	2	практика	тестирование		
222	Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	2	практика	тестирование		
223	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами	2	практика	тестирование		
224	Выход наверх захватом туловища	2	практика	тестирование		

225	Выход наверх захватом туловища	2	практика	тестирование		
226	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги	2	практика	тестирование		
227	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами	2	практика	тестирование		
228	Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	2	практика	тестирование		
229	Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее	2	практика	тестирование		
230	Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	2	практика	тестирование		
231	Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
232	Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
233	Бросок через спину захватом руки через плечо;	2	практика	тестирование		
234	Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
235	Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	2	практика	тестирование		
236	Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	2	практика	тестирование		
237	Выход наверх выседом; Бросок через спину захватом руки через плечо	2	практика	тестирование		

238	Выход наверх выседом	2	практика	тестирование		
239	Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги	2	практика	тестирование		
240	Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	2	практика	тестирование		
241	Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	2	практика	тестирование		
242	Мельница назад захватом разноименных рук; Накрывание отбрасыванием ног за атакующего	2	практика	тестирование		
243	Переворот выседом захватом запястья и одноименной голени;	2	практика	тестирование		
244	Выход наверх выседом; Накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги	2	практика	тестирование		
245	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	2	практика	тестирование		
246	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	2	практика	тестирование		
247	Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практика	тестирование		
248	Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практика	тестирование		

249	Перевероты загибанием руки на ключ и дальней голени	2	практика	тестирование		
250	Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
251	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего	2	практика	тестирование		
252	Бросок через спину захватом запястья с зацепом;	2	практика	тестирование		
253	Переверот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	2	практика	тестирование		
254	Переверот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); Накрывание выседом Борьба в стойке	2	практика	тестирование		
255	Сваливания сбиванием	2	практика	тестирование		
256	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
257	Броски поворотом «мельница»	2	практика	тестирование		
258	Переводы рывком	2	практика	тестирование		
259	Переводы нырком	2	практика	тестирование		
260	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
261	Броски поворотом "мельница"	2	практика	тестирование		
262	Броски поворотом	2	практика	тестирование		
263	Переводы рывком	2	практика	тестирование		
264	Переводы нырком	2	практика	тестирование		

265	Тренировочные задания	2	практика	тестирование		
266	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке	2	практика	тестирование		
267	Упражнения с партнером	2	практика	тестирование		
268	Упражнения с партнером	2	практика	тестирование		
269	Упражнения с партнером	2	практика	тестирование		
270	Маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов	2	практика	тестирование		
271	Защита от захвата ног - их различных стоек отбрасывание ног	2	практика	тестирование		
272	Борьба в партере	2	практика	тестирование		
273	Перевороты с скручиванием	2	практика	тестирование		
274	Перевороты забеганием	2	практика	тестирование		
275	Перевороты перекатом	2	практика	тестирование		
276	Перевороты переходом	2	практика	тестирование		
277	Перевороты с скручиванием	2	практика	тестирование		
278	Перевороты загибанием руки на ключ и дальней голени	2	практика	тестирование		
279	Перевороты переходом	2	практика	тестирование		
280	Перевороты перекатом	2	практика	тестирование		

281	Перевороты накатом	2	практика	тестирование		
282	Контрприемы от переворотов	2	практика	тестирование		
283	Борьба в стойке	2	практика	тестирование		
284	Сваливания сбиванием	2	практика	тестирование		
285	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
286	Броски поворотом «мельница»	2	практика	тестирование		
287	Переводы рывком	2	практика	тестирование		
288	Переводы нырком	2	практика	тестирование		
289	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
290	Броски поворотом "мельница"	2	практика	тестирование		
291	Сваливания сбиванием	2	практика	тестирование		
292	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
293	Броски поворотом «мельница»	2	практика	тестирование		
294	Переводы рывком	2	практика	тестирование		
295	Общеподготовительные упражнения без предметов С «ОЗ» сбивание на колени Защита от захвата ног	2	практика	тестирование		

296	Общеподготовительные упражнения с предметами Норматив: -«отжимания»	2	практика	тестирование		
297	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Упражнения по самостраховке Упражнения на мосту	2	практика	тестирование		
298	Подвижные игры и эстафета Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» перевод в партер рывком	2	практика	тестирование		
299	Спортивные игры Техника борьбы в партере: -переворот скручиванием захватом 2-х рук	2	практика	тестирование		
300	Общеподготовительные упражнения без предметов Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» «нырком» выход за спину Техника борьбы в партере: -переворот скручиванием захватом на рычаг	2	практика	тестирование		
301	Общеподготовительные упражнения с предметами Имитационные упражнения Упражнения с манекеном	2	практика	тестирование		
302	Норматив: -челночный бег Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств	2	практика	тестирование		
303	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Упражнения с партнером	2	практика	тестирование		

304	Подвижные игры и эстафета Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» проход в 2-е ноги через колени	2	практика	тестирование		
305	Подвижные игры и эстафета Техника борьбы в партере: -переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу спереди	2	практика	тестирование		
306	Спортивные игры Специализированные игровые комплексы	2	практика	тестирование		
307	Общеподготовительные упражнения без предметов Техника борьбы в стойке: -захват «сковывания»	2	практика	тестирование		
308	Общеподготовительные упражнения с предметами Техника борьбы в партере: -«арбуз»	2	практика	тестирование		
309	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Специализированные игровые комплексы	2	практика	тестирование		
310	Подвижные игры и эстафета Норматив: -вис на согнутых руках	2	практика	тестирование		
311	Спортивные игры Спортивная борьба в РФ	2	практика	тестирование		
312	Общеподготовительные упражнения без предметов Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи	2	практика	тестирование		
313	Общеподготовительные упражнения с предметами	2	практика	тестирование		

	Техника борьбы в стойке: -с захвата «сковывания» заход за спину рывком за руку					
314	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Техника борьбы в партере: -переворот захватом скрещенных голеней	2	практика	тестирование		
315	Подвижные игры и эстафета Упражнения по самостраховке Упражнения на мосту	2	практика	тестирование		
316	Спортивные игры Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» вход в «мельницу»	2	практика	тестирование		
317	Общеподготовительные упражнения без предметов Имитационные упражнения Упражнения с манекеном	2	практика	тестирование		
318	Общеподготовительные упражнения с предметами Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств	2	практика	тестирование		
319	Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; Бросок через спину захватом руки через плечо	2	практика	тестирование		
320	Подвижные игры и эстафета Упражнения по самостраховке Упражнения на мосту	2	практика	тестирование		
321	Спортивные игры Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» вход в «мельницу»	2	практика	тестирование		

322	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами	2	практика	тестирование		
323	Выход наверх захватом туловища	2	практика	тестирование		
324	Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	2	практика	тестирование		
325	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги	2	практика	тестирование		
326	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами	2	практика	тестирование		
327	Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	2	практика	тестирование		
328	Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее	2	практика	тестирование		
329	Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	2	практика	тестирование		
330	Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
331	Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
332	Бросок через спину захватом руки через плечо;	2	практика	тестирование		
333	Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
334	Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	2	практика	тестирование		
335	Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	2	практика	тестирование		

336	Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	2	практика	тестирование		
337	Выход наверх выседом; Бросок через спину захватом руки через плечо	2	практика	тестирование		
338	Бросок через спину захватом руки через плечо; Выход наверх выседом;	2	практика	тестирование		
339	Выход наверх выседом	2	практика	тестирование		
340	Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги	2	практика	тестирование		
341	Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	2	практика	тестирование		
342	Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	2	практика	тестирование		
343	Мельница назад захватом разноименных рук; Накрывание отбрасыванием ног за атакующего	2	практика	тестирование		
344	Переворот выседом захватом запястья и одноименной голени;	2	практика	тестирование		
345	Выход наверх выседом; Накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги	2	практика	тестирование		

346	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	2	практика	тестирование		
347	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	2	практика	тестирование		
348	Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практика	тестирование		
349	Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практика	тестирование		
350	Перевороты загибанием руки на ключ и дальней голени	2	практика	тестирование		
351	Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
352	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего	2	практика	тестирование		
353	Бросок через спину захватом запястья с зацепом;	2	практика	тестирование		
354	Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	2	практика	тестирование		
355	Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); Накрывание выседом Борьба в стойке	2	практика	тестирование		
356	Сваливания сбиванием	2	практика	тестирование		
357	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
358	Броски поворотом «мельница»	2	практика	тестирование		
359	Переводы рывком	2	практика	тестирование		

360	Переводы нырком	2	практика	тестирование		
361	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
362	Броски поворотом "мельница"	2	практика	тестирование		
363	Броски поворотом	2	практика	тестирование		
364	Переводы рывком	2	практика	тестирование		
365	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	2	практика	тестирование		
366	Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практика	тестирование		
367	Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практика	тестирование		
368	Перевороты загибанием руки на ключ и дальней голени	2	практика	тестирование		
369	Бросок через спину захватом запястья с зацепом	2	практика	тестирование		
370	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего	2	практика	тестирование		
371	Бросок через спину захватом запястья с зацепом;	2	практика	тестирование		
372	Сваливания сбиванием	2	практика	тестирование		
373	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
374	Броски поворотом «мельница»	2	практика	тестирование		

375	Переводы рывком	2	практика	тестирование		
376	Переводы нырком	2	практика	тестирование		
377	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
378	Броски поворотом "мельница"	2	практика	тестирование		
379	Броски поворотом	2	практика	тестирование		
380	Переводы рывком	2	практика	тестирование		
381	Сваливания сбиванием	2	практика	тестирование		
382	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
383	Броски поворотом «мельница»	2	практика	тестирование		
384	Переводы рывком	2	практика	тестирование		
385	Переводы нырком	2	практика	тестирование		
386	Броски наклоном	2	практика	тестирование		
387	Броски поворотом "мельница"	2	практика	тестирование		
388	Броски поворотом	2	практика	тестирование		
389	Переводы рывком	2	практика	тестирование		
390	Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	2	практика	тестирование		

391	Выход наверх выседом; Бросок через спину захватом руки через плечо	2	практика	тестирование		
392	Бросок через спину захватом руки через плечо; Выход наверх выседом;	2	практика	тестирование		
393	Выход наверх выседом	2	практика	тестирование		
394	Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги	2	практика	тестирование		
395	Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	2	практика	тестирование		
396	Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	2	практика	тестирование		
397	Мельница назад захватом разноименных рук; Накрывание отбрасыванием ног за атакующего	2	практика	тестирование		
398	Переворот выседом захватом запястья и одноименной голени;	2	практика	тестирование		
399	Выход наверх выседом; Накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги	2	практика	тестирование		
400	Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	2	практика	тестирование		
401	Выход наверх выседом; Бросок через спину захватом руки через плечо	2	практика	тестирование		

402	Бросок через спину захватом руки через плечо; Выход наверх выседом;	2	практика	тестирование		
403	Выход наверх выседом	2	практика	тестирование		
404	Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги	2	практика	тестирование		
405	Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	2	практика	тестирование		
406	Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	2	практика	тестирование		
407	Мельница назад захватом разноименных рук; Накрывание отбрасыванием ног за атакующего	2	практика	тестирование		
408	Переворот выседом захватом запястья и одноименной голени;	2	практика	тестирование		
409	Выход наверх выседом; Накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги	2	практика	тестирование		
410	Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	2	практика	тестирование		
411	Выход наверх выседом; Бросок через спину захватом руки через плечо	2	практика	тестирование		
412	Бросок через спину захватом руки через плечо;	2	практика	тестирование		

	Выход наверх выседом;					
413	Выход наверх выседом	2	практика	тестирование		
414	Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги	2	практика	тестирование		

2.2. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

соревнования и турниры, сдача нормативов.

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

наблюдение,

Особенности организации аттестации/контроля:

Текущий контроль

2.3. Оценочные материалы

№ п/п	вид	мальчики			девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	бег 30 м. (сек)	6,8	7,0	7,1 и более	7,0	7,2	7,3 и более
2	поднимание туловища лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	10	9	8 и менее	10	9	8 и менее
3	челночный бег 3х10 м. (сек)	9,8	10,0	10,1 и более	10,0	10,2	10,3 и более
4	сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	15 и менее	15	13	12 и менее
5	10 кувырков вперед (сек)	18	20	21 и более	20	22	23 и более

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

В программе используется положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области (локальный нормативный акт)

Методики и технологии:

В программа используются элементы кроссфит.

Краткое описание работы с методическими материалами:

Во время занятий используется видеосъемка с тренировок и соревнований, для дальнейшей корректировки и исправления ошибок технических действий и приемов.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

Наличие спортивного зала и стадиона для учебно-тренировочных занятий отвечающих нормам СанПин.

Материально-техническое обеспечение программы:

Наименование	Количество	Область применения
Борцовский ковер	1 шт.	Ведение занятий
Чучело	4 шт.	Отработка бросков
Набивные мячи	9 шт.	ОФП
Резиновые амортизаторы	2 шт.	Отработка СФП, ОФП.
Гири, щтанги, гантели, канат	10 шт	ОФП

Информационное обеспечение программы:

Актуальные аудио-, видео -, фото -, интернет-источники, которые обеспечивают достижение планируемых результатов.

Наименование	Ссылка	Область применения
В «ВК» сообщества		Используется для поиска необходимой информации по темам занятий

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется тренер - преподаватель с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту.

Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

Создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

Задачи воспитательной работы

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

гражданско-патриотическое воспитание, здоровьесберегающее воспитание.

Формы воспитательной работы

беседа, дискуссия, фестиваль, спортивная игра,

Методы воспитательной работы

рассказ, беседа, дискуссия, упражнение, соревнование, игра, поощрение, тестирование,

Планируемые результаты воспитательной работы

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1	Беседы с родителями о терроризме, экстремизме	Формирование культуры	Беседа	Сентябрь
2	Выезды на соревнования и посещение тренировок по вольной борьбе	Развитие личности	Очная	В течении года
3	Личная беседа «Жизненный путь счастливого человека».	Формирование культуры	Беседа	Сентябрь
4	Участие в дне здоровья.	Формирование культуры	Очная	Сентябрь
5	Участие во внутри школьных соревнованиях		Очная	В течении года
6	Час общения «что там за поворотом или взрослая жизнь начинается сейчас».	Формирование культуры	Беседа	Ноябрь
7	Проведение беседы на дому с классным руководителем в присутствии родителей о вреде пагубных привычек	Формирование культуры	Беседа	Декабрь
8	Посещение секции «Вольная борьба»	Развитие личности	Очная	В течении года
9	Участие в новогоднем празднике.	Формирование культуры	Очная	Декабрь
10	Участие в месячнике спортивно-массовом спортивном мероприятии.	Формирование культуры	Очная	Январь Февраль
11	Индивидуальная беседа «Контакты и конфликты».	Формирование культуры	Беседа	Март
12	Участие в соревнованиях по вольной борьбе.	Развитие личности	Очная	По плану работ

3. Список литературы

для педагога:

- Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
- Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
- Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
- Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
- Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
- Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
- Миндияшвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
- Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
- Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
- Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005..
- Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
- Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
- Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
- Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
- Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

для обучающихся:

- Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
- Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
- Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.
- Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.
- Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
- Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.

для родителей (законных представителей):

- Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
- Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
- Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.
- Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.
- Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
- Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.

