

Департамент образования Вологодской области  
Бюджетное общеобразовательное учреждение Вологодской области  
«Вологодская кадетская школа-интернат имени Белозерского полка»



ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
(протокол от 30.08.2024 г. №1)



УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 30.08.2024 г. № 118  
А. А. Чердынцев

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Вольна борьба»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 11-18 лет  
Трудоемкость: 180 часов  
Уровень сложности освоения: углубленный

Автор-составитель:  
Бекетов Юрий Анатольевич  
педагог дополнительного образования

г. Сокол  
2024 г.

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы».**

### **Пояснительная записка**

#### **1.1. Актуальность программы.**

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

- Признанием вольной борьбы в мире как одного из широко распространённых и традиционных видов единоборств;
- Приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- Возрастанием интереса детей и молодёжи к вольной борьбе, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

Педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в вольной борьбе, развития физических качеств. Программа рассчитана на обучающихся 11-18 лет и предусматривает приобретение знаний и умений в технике и тактике бокса. Программа рассчитана на 3 года обучения.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями);
  - Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
  - Указ президента РФ от 24.06.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»;
  - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Вольная борьба»;
  - Правила вида «Вольная борьба», утверждены приказом Минспорта России от 23 ноября 2017 г. N 1018;
  - Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессиональный стандарт «педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- постановление Главного государственного санитарного врача «Об утверждении санитарных правил»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

## **1.2. Направленность и уровень программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Вольна борьба» физкультурно-спортивной направленности.

## **1.3 Отличительные особенности и новизна программы.**

Отличительными особенностями данной дополнительной образовательной программы являются:

- включение в программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающих спортсменов, с целью адаптации организма детей к физическим нагрузкам, повышения их интереса к занятиям спортом, создания надёжных предпосылок к укреплению здоровья, обеспечения отбора для дальнейшего совершенствования технико-тактического мастерства;
- тренировочный процесс юных спортсменов осуществляется на основе общих и специфических принципах. К основным принципам относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации.
- единство общей и специальной подготовки спортсмена;
- непрерывность тренировочного процесса;
- постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок;
- волнообразное изменение тренировочных нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- соревновательная практика.

Новизна программы в практической значимостью вольной борьбы, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России.

#### **1.4. Адресат программы.**

Обучающиеся от 11 до 18 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и боксом.

#### **1.5. Форма обучения.**

Основной формой обучения являются очные занятия.

#### **1.6. Объём и срок освоения программы.**

Срок реализации программы 3 года.

Общее количество часов в программе - 540 часов. Каждый год обучения-180 часов.

#### **1.7.Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее число часов в год - 180 часов.

Количество занятий и часов в неделю - 2 раза в неделю по 2 и 3 часа.

Продолжительность занятий-40 минут, с перерывом не менее 10 минут, что соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования.

### **2. Цели и задачи**

**2.1. Цель-** создание условий для формирования ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, формирования знаний и умений вести здоровый и безопасный образ жизни.

#### **2.2. Задачи:**

- прививать обучающимся интерес к занятиям вольной борьбой;
- совершенствовать общую физическую и специальную техническую подготовку;
- совершенствовать спортивное мастерство в виде спорта «бокс»;
- прививать навыки здорового образа жизни, укрепления здоровья;
- развивать способности к самореализации и профессиональному самоопределению;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и быть за них ответственным.

### **3. Содержание программы. Учебный план.**

## 1. год обучения.

Тема		Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вольная борьба в России. Классификация вольной борьбы в России. Техника безопасности на занятиях.	2		2
2.	Профилактика травматизма на занятиях, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж	3	2	5
3.	Изучение техники и тактики вольной борьбы. Основные положения при выполнении основных технических действий	2	4	6
4.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	4
5.	Правила соревнований, их организации и проведения	2		2
6.	.Общая физическая подготовка (общеразвивающие физические упражнения, игры)	5	50	55
7.	Специальная физическая подготовка	5	50	55
8.	Техническая подготовка	4	29	33
9.	Контрольные нормативы, участие в соревнованиях	1	11	18
<b>ИТОГО:</b>		26	154	180

### **Вольная борьба в России. Классификация вольной борьбы в России. Техника безопасности на занятиях.**

*Теория:* История развития и зарождение вольной борьбы в России. Становление вольной борьбы как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления российских борцов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд. Правила вольной борьбы. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в вольной борьбе для присвоения спортивных разрядов. Техника безопасности на занятиях и во время соревнований.

## **Профилактика травматизма на занятиях, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж**

*Теория:* общее понятие о гигиене физической культуры и спорта, личная гигиена борца, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, виды спортивного массажа, оказание первой доврачебной помощи при вывихах, растяжениях, ушибах, потере сознания, остановка кровотечения, простейшие формы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена.

*Практика:* оказание первой доврачебной помощи при вывихах, растяжениях, ушибах, потере сознания, остановка кровотечения, самоконтроль.

## **Изучение техники и тактики вольной борьбы. Основные положения при выполнении основных технических действий**

*Теория:* Техника и характеристика вольной борьбы. Особенности современной техники вольной борьбы, тенденции дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

*Практика:* специальные упражнения и имитация различных действий борца, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы с партнерами, тренировочные схватки, участие в соревнованиях.

## **Физиологические основы спортивной тренировки**

*Теория:* сведения о строении организма человека, влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, формирования правильной осанки, повышения умственной и физической работоспособности.

*Практика:* упражнения на формирование физических качеств.

## **Правила соревнований, их организации и проведения.**

*Теория:* знакомство с организацией и проведением соревнований по вольной борьбе, просмотр и обсуждение видеоматериалов.

*Практика:* организация и судейство соревнований внутри объединения.

## **Общая физическая подготовка (общеразвивающие физические упражнения, игры)**

*Теория:* влияние физической подготовки на подготовку спортсмена.

*Практика:* бег на разные дистанции, акробатика, упражнения на наращивание мышечной массы, общеукрепляющие упражнения, футбол, баскетбол, эстафеты, игры на координацию движений, тяжелая атлетика, приседания, отжимания.

## **Специальная физическая подготовка**

*Теория:* специальная физическая подготовка для спортсменов по вольной борьбе.

*Практика:* упражнения на выносливость, укрепления мышц ног и спины, группировка при падении, упражнения на координацию, упражнения на реакцию, силу, укрепление мышц голеностопа, на концентрацию внимания во время схватки.

## **Техническая и тактическая подготовка**

*Теория:* просмотр и анализ соревнований, знакомство с техникой борьбы.

*Практика:* основные стойки, прием в стойке, приемы в партере, броски через бедро, броски «мельница», тактика движения во время борьбы, обманные маневры, уход и выход из захвата, искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки, отбрасывание ног.

## **Контрольные нормативы, участие в соревнованиях**

*Теория:* вспоминаем теоретический материал по правилам проведения соревнований, правам и обязанностям участников соревнований, технике и тактике борца, на что обращать внимание во время анализа своих и чужих выступлений.

*Практика:* совершенствование техники борьбы, отработка приемов, тренировочные схватки, соревнования.

## **Планируемые результаты**

### Должны знать:

- знать понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- знать основные виды движений и правил их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- знать специальную терминологию;
- знать правила проведения соревнований;
- знать виды соревнований, характер и способы проведения.

### Должны уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития скоростно-силовых качеств, 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.

Итогом 1-го года обучения является овладение техническими и тактическими навыками спортивной борьбы, знаниями правил проведения соревнований по вольной борьбе, формирование стойкого интереса к занятиям по данному виду спорта, участвовать в соревнованиях различного уровня.

## 2. год обучения

Тема		Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Техника безопасности на занятиях и во время соревнований.	1		1
2.	Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена	2		1
3.	Профилактика травматизма на занятиях, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж	1	3	4
4.	Совершенствование техники и тактики вольной борьбы. Основные положения при выполнении основных технических действий	1	6	7
5.	Общая физическая подготовка (общеразвивающие физические упражнения, игры)	3	32	35
6.	Специальная физическая подготовка	5	42	47
7.	Техническая и тактическая подготовка	3	34	37
8.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2
9.	Контрольные нормативы, участие в соревнованиях	2	44	46
<b>ИТОГО:</b>		<b>19</b>	<b>161</b>	<b>180</b>

### **Техника безопасности на занятиях и во время соревнований.**

*Теория:* техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца, правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

### **Профилактика травматизма на занятиях, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж**

*Теория:* личная гигиена борца, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, оценка сна, аппетита, общих физических нагрузок, виды спортивного массажа, оказание первой доврачебной помощи при вывихах, растяжениях, ушибах, потере сознания, остановка кровотечения.

*Практика:* оказание первой доврачебной помощи при вывихах, растяжениях, ушибах, потере сознания, остановка кровотечения.

### **Изучение техники и тактики вольной борьбы. Основные положения при выполнении основных технических действий**

*Теория:* Техника и характеристика вольной борьбы. Особенности современной техники вольной борьбы, тенденции дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

*Практика:* специальные упражнения и имитация различных действий борца, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы с партнерами, тренировочные схватки, участие в соревнованиях.

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

*Теория:* влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, формирования правильной осанки, повышения умственной и физической работоспособности.

*Практика:* упражнения на формирование физических качеств.

### **Правила соревнований, их организации и проведения.**

*Теория:* возрастные группы, взвешивание до соревнований, обязанности и права участников, костюм, поведение борцов во время соревнований, запрещенные приемы и не правильная борьба, результаты схваток и оценка их квалификационными очками.

*Практика:* организация и судейство соревнований внутри объединения.

### **Общая физическая подготовка (общеразвивающие физические упражнения, игры)**

*Теория:* влияние физической подготовки на подготовку спортсмена.

*Практика:* бег на разные дистанции, акробатика, упражнения на наращивание мышечной массы, общеукрепляющие упражнения, футбол, баскетбол, эстафеты, игры на координацию движений, тяжелая атлетика.

### **Специальная физическая подготовка**

*Теория:* специальная физическая подготовка для спортсменов по вольной борьбе.

*Практика:* упражнения на выносливость, укрепления мышц ног и спины, группировка при падении, упражнения на координацию, упражнения на реакцию, силу, укрепление мышц голеностопа, на концентрацию внимания во время схватки.

## **Техническая и тактическая подготовка**

*Теория:* просмотр и анализ соревнований, знакомство с техникой борьбы.

*Практика:* основные стойки, прием в стойке, приемы в партере, броски через бедро, броски «мельница», тактика движения во время борьбы, обманные маневры, уход и выход из захвата, искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки, отбрасывание ног.

## **Контрольные нормативы, участие в соревнованиях**

*Теория:* вспоминаем теоретический материал по правилам проведения соревнований, правам и обязанностям участников соревнований, технике и тактике борца, на что обращать внимание во время анализа своих и чужих выступлений.

*Практика:* совершенствование техники борьбы, отработка приемов, тренировочные схватки, соревнования.

## **Планируемые результаты**

### Должны знать:

- знать понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- знать основные виды движений и правил их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- знать специальную терминологию;
- знать правила проведения соревнований;
- знать виды соревнований, характер и способы проведения.

### Должны уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости;
- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в соревновательной деятельности;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Итогом второго года обучения является усовершенствование технически и тактических навыков вольной борьбы, умению проанализировать ход соревнований и определить дальнейшие пути совершенствования в данном виде спорта, участвовать в соревнованиях различного уровня, выполнение первых разрядов.

### 3. год обучения

Тема		Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена. Меры обеспечения безопасности на занятиях вольной борьбы.	1	1	2
2.	Профилактика травматизма на занятиях, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж	1	4	5
3.	Техника и тактики вольной борьбы. Отработка основных положений при выполнении основных технических действий	2	23	25
4.	Правила соревнований, их организации и проведения	2		2
5.	Общая физическая подготовка (общеразвивающие физические упражнения, игры)	2	43	45
6.	Специальная физическая подготовка	2	43	45
7.	Техническая и тактическая подготовка	2	28	30
8.	Инструкторская и судейская практика	1	4	5
9.	Контрольные нормативы, участие в соревнованиях	1	20	21

#### **Техника безопасности на занятиях и во время соревнований.**

*Теория:* техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца, правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

#### **Профилактика травматизма на занятиях, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж**

*Теория:* общее понятие о гигиене физической культуры и спорта, личная гигиена борца, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, виды спортивного массажа, оказание первой доврачебной помощи при вывихах, растяжениях, ушибах, потере сознания, остановка кровотечения.

*Практика:* оказание первой доврачебной помощи при вывихах, растяжениях, ушибах, потере сознания, остановка кровотечения.

### **Изучение техники и тактики вольной борьбы. Основные положения при выполнении основных технических действий**

*Теория:* Техника и характеристика вольной борьбы. Особенности современной техники вольной борьбы, тенденции дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

*Практика:* специальные упражнения и имитация различных действий борца, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы с партнерами, тренировочные схватки, участие в соревнованиях.

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

*Теория:* сведения о строении организма человека, влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, формирования правильной осанки, повышения умственной и физической работоспособности.

*Практика:* упражнения на формирование физических качеств.

### **Правила соревнований, их организации и проведения.**

*Теория:* знакомство с организацией и проведением соревнований по вольной борьбе, просмотр и обсуждение видеоматериалов.

*Практика:* организация и судейство соревнований внутри объединения.

### **Общая физическая подготовка (общеразвивающие физические упражнения, игры)**

*Теория:* влияние физической подготовки на подготовку спортсмена.

*Практика:* бег на разные дистанции, акробатика, упражнения на наращивание мышечной массы, общеукрепляющие упражнения, футбол, баскетбол, эстафеты, игры на координацию движений, тяжелая атлетика.

### **Специальная физическая подготовка**

*Теория:* специальная физическая подготовка для спортсменов по вольной борьбе.

*Практика:* упражнения на выносливость, укрепления мышц ног и спины, группировка при падении, упражнения на координацию, упражнения на реакцию, силу, укрепление мышц голеностопа, на концентрацию внимания во время схватки.

### **Техническая и тактическая подготовка**

*Теория:* просмотр и анализ соревнований, знакомство с техникой борьбы.

*Практика:* основные стойки, прием в стойке, приемы в партере, броски через бедро, броски «мельница», тактика движения во время борьбы, обманные маневры, уход и выход из захвата, искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки, отбрасывание ног.

### **Инструкторско-судейская практика**

*Теория:* основы судейской практики, разрешенные и запрещенные действия, меры пресечения нарушений, страховка, оценка технических действий и определение победителей.

*Практика:* просмотр и анализ соревнований, судейство на соревнованиях.

### **Контрольные нормативы, участие в соревнованиях**

*Теория:* вспоминаем теоретический материал по правилам проведения соревнований, правам и обязанностям участников соревнований, технике и тактике борца, на что обращать внимание во время анализа своих и чужих выступлений.

*Практика:* совершенствование техники борьбы, отработка приемов, тренировочные схватки, соревнования.

## **Планируемые результаты**

### Должны знать:

- знать технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- знать основные виды движений и правил их выполнения;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- знать специальную терминологию;
- знать систему проведения соревнований.

### Должны уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- владеть техникой и тактикой ведения схватки;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки.
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности

Итогом третьего года обучения является также усовершенствование техники и тактики борьбы, умению быстро реагировать на ту или иную ситуацию во время соревнований, выполнять роль судьи, участвовать в соревнованиях различного уровня, выполнять разряды.

### Календарный учебный график

- Продолжительность учебного года: с 1 сентября по 31 мая.
- Сроки летних каникул- с 1 июня по 31 августа, зимних- 31 декабря по 9 января.
- Продолжительность занятий для обучающихся- 40 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.
- Количество часов в неделю- 2,3 занятия в неделю по 2, 3 часа.
- Входная аттестация в начале изучения программы, промежуточная проводится в декабре, итоговая – в мае.

### Календарный учебный план

№	Тема занятия	коли- во часов	месяц	форма занятия
1	Знакомство с профессиональной борьбой и ее лучшими представителями: И. Поддубным, И. Заикиным, П. Бахтуровым и другими. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи россиян на Международной арене.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Бокс»
2	Изучение таблиц классификации борьбы, техника безопасности на занятиях.	1	сентябрь	беседа, презентация просмотр «Классификация »
3.	Знакомство с запрещенными правилами борьбы, с общими случаями травматизма и его причинах.	1	сентябрь	видео, презентация «Правила борьбы»
4.	Оказание первой медицинской помощи: наложение шин, выполнение повязок.	1	сентябрь	беседа, масер- класс

5.	Знакомство с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, знакомство с безопасными случаями падения.	1	сентябрь	беседа, видео «Безопасность при занятиях Вольной борьбой»
6.	Оказание первой медицинской помощи: наложение шин, выполнение повязок, первая помощь при сотрясении головного мозга, обмороке.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
7.	Что такое спортивный массаж, виды спортивного массажа, их характеристика, техника и правила выполнения.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
8	Основные положения и захваты борца. Показ и отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
9	Основные положения и захваты борца. Показ и отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
10	Основные положения и захваты борца. Показ и отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
11	Основные положения и захваты борца. Показ и отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
12	Основные положения и захваты борца. Показ и отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка

13	Основные положения и захваты борца. Показ и отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
14	Физиологические особенности борца. Элементы спортивной тренировки.	1	сентябрь	беседа, тренировка
15	Физиологические особенности борца. Элементы спортивной тренировки	1	сентябрь	беседа, тренировка
16	Физиологические особенности борца. Элементы спортивной тренировки	1	сентябрь	беседа, тренировка
17	Физиологические особенности борца. Элементы спортивной тренировки	1	сентябрь	беседа, тренировка
18	Знакомство с основными группами участников соревнований по вольной борьбе, их весовыми категориями, костюмом участника соревнований.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Вольная борьба»
19	Показ начала и конца схватки, оценка приемов и действий, запрещенные приемы и действия, результат схваток.	1	сентябрь	тренировка
20	Дать понятие об общеразвивающих физических упражнениях, играх	1	октябрь	беседа, тренировка
21	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	октябрь	тренировка
22	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	октябрь	тренировка
23	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	октябрь	тренировка
24	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	октябрь	тренировка





51	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
52	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
53	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
54	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
55	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
56	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
57	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
58	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
59	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
60	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	декабрь	тренировка
61	Чтение специальной литературы, знакомство с таблицей нормативов, анализ выступлений, ошибки.	1	декабрь	Чтение, беседа, просмотр видео «Вольная борьба»
62	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	декабрь	тренировка
63	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	декабрь	тренировка



77	Понятия о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми	1	декабрь	беседа, просмотр видео «Спортивный этикет»
78	Комплекс силовых упражнений по вольной борьбе	1	декабрь	тренировка
79	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	декабрь	тренировка
80	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	декабрь	соревнования, беседа
81	Комплекс силовых упражнений по вольной борьбе	1	январь	тренировка
82	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа
83	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа
84	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа
85	Комплекс силовых упражнений по вольной борьбе	1	январь	тренировка
86	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа
87	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа
88	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа

89	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа
90	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа
91	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа
92	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа
93	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа
94	Комплекс силовых упражнений по вольной борьбе	1	февраль	тренировка
95	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
96	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
97	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
98	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
99	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
100	Комплекс силовых упражнений по вольной борьбе	1	февраль	тренировка

101	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
102	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
103	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
104	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
105	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
106	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
107	Комплекс силовых упражнений по вольной борьбе	1	февраль	тренировка
108	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
109	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
110	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
111	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа

112	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
113	Комплекс силовых упражнений по вольной борьбе	1	февраль	тренировка
114	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
115	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
116	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка, соревнования, беседа
117	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
118	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
119	Комплекс силовых упражнений по вольной борьбе	1	март	тренировка
120	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
121	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
122	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа

123	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
124	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
125	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
126	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
127	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
128	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
129	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
130	Комплекс силовых упражнений по вольной борьбе	1	март	тренировка, соревнования, беседа
131	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
132	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка, соревнования, беседа
133	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка

134	Чтение специальной литературы, Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	март	беседа, соревнования
135	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
136	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
137	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
138	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
139	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
140	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
141	Чтение специальной литературы, работа с таблицей нормативов. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	апрель	беседа, соревнования
142	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	апрель	беседа, соревнования
143	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
144	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка

145	Чтение специальной литературы, Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	апрель	беседа, соревнования
146	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
147	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
148	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
149	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
150	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
151	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
152	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
153	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
154	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
155	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
156	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
157	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
158	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка

159	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
160	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
161	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
162	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
163	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
164	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
165	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
166	Чтение специальной литературы, знакомство с таблицей нормативов. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
167	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
168	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
169	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
170	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
171	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	май	тренировка, соревнования

172	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
173	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
174	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
175	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	май	тренировка
176	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
177	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
178	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
179	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	беседа, участие в соревнованиях
180	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	беседа, участие в соревнованиях

## 2. год обучения

181	Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирования правильной осанки и гармонического телосложения.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Спорт и физическая культура»
182	Рациональное питание, уход за телом, необходимость избавления от вредных привычек.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «ЗОЖ»

183	Показ основных способов закаливания, расчет необходимых килокалорий при питании спортсмена.	1	сентябрь	мастер-класс, беседа
184	Беседа о с запрещенных правилах борьбы, с общими случаями травматизма и его причинах.	1	сентябрь	Беседа, просмотр видео «Правила борьбы»
185	Первая помощь при кровотечениях, искусственное дыхание, способы и техника проведения	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
186	Спортивный массаж, техника выполнения.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
187	Спортивный массаж, техника выполнения.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
188	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	беседа, тренировка
189	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
190	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
191	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	беседа, тренировка
192	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
193	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка	1	сентябрь	беседа, тренировка

	основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.			
194	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
195	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	сентябрь	беседа, тренировка
196	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	сентябрь	тренировка
197	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	сентябрь	беседа, тренировка
198	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	сентябрь	тренировка
199	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	сентябрь	тренировка
200	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	октябрь	тренировка
201	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	октябрь	тренировка
202	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	октябрь	тренировка
203	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	октябрь	тренировка
204	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	октябрь	тренировка





229	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	ноябрь	тренировка
230	Изучение специального комплекса упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	ноябрь	тренировка
231	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	ноябрь	тренировка
232	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	ноябрь	тренировка
233	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	ноябрь	тренировка
234	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	ноябрь	тренировка
235	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	ноябрь	тренировка
236	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	ноябрь	соревнования
237	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	ноябрь	тренировка

238	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	ноябрь	тренировка
239	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	ноябрь	тренировка
240	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
241	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
242	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
243	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
244	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
245	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
246	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по	1	декабрь	тренировка

	вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.			
247	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
248	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	декабрь	соревнования, беседа
249	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
250	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
251	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
252	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
253	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
254	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
255	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	декабрь	соревнования

256	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
257	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
258	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	декабрь	соревнования
259	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	декабрь	соревнования
260	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
261	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
262	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
263	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
264	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования
265	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка	1	январь	тренировка

	спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.			
266	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
267	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
268	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
269	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
270	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
271	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	январь	тренировка
272	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	январь	тренировка
273	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка

274	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
275	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
276	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
277	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	январь	тренировка
278	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	январь	тренировка
279	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	январь	тренировка
280	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка
281	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка
282	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка, беседа
283	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка
284	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по	1	февраль	тренировка

	вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.			
285	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка
286	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	беседа, тренировка
287	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнования, беседа
288	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнования, беседа
289	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
290	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
291	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
292	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнование, беседа
293	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнование, беседа
294	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка
295	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка
296	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка
297	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по	1	февраль	тренировка

	вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.			
298	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
298	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
299	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
300	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнование, беседа
301	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	март	соревнование, беседа
302	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	март	соревнование, беседа
303	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
304	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка
305	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка
306	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
307	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка
308	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
309	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	март	соревнование, беседа

310	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка
311	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
312	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка
313	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
314	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка
315	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
316	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка
317	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
318	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка
319	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
320	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	апрель	тренировка

321	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
322	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	апрель	тренировка
323	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	апрель	тренировка
324	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
325	Знакомство с судейской практикой, известные судьи Российской Федерации	1	апрель	беседа, просмотр видео «Судейство»
326	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
327	Соревнования общешкольные, судейская практика	1	апрель	соревнования
328	Соревнования общешкольные, судейская практика	1	апрель	соревнования
329	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
330	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	апрель	соревнования, беседа
331	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	апрель	тренировка
332	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	апрель	тренировка
333	Применение техники и тактики в практике ведения боя.	1	апрель	тренировка
334	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	апрель	тренировка
335	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
336	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по	1	апрель	тренировка

	вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.			
337	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
338	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	апрель	тренировка
339	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
340	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	апрель	тренировка
341	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
342	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	тренировка
343	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	тренировка
344	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
345	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	май	тренировка
346	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
347	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнование, беседа
348	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнование, беседа
349	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнование, беседа
350	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка

351	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
352	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
353	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
354	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнование, беседа
355	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнование, беседа
356	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
357	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	май	тренировка
358	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
359	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнование, беседа
360	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки	1	май	соревнование, беседа

### **3. год обучения**

361	Беседа о рациональном питании, об уходе за телом, о необходимости избавления от вредных привычек. Чтение специальной литературы.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Рациональное питание»
362	Показ основных способов закаливания, расчет необходимых килокалорий при питании спортсмена.	1	сентябрь	беседа, видео «Закаливание»
363	Первая медицинская помощь при вывихах, ушибах, переломах.	1	сентябрь	мастер-класс
364	Транспортировка пострадавшего при различных травмах. лекарственные препараты и их применение.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
365	Лечебный массаж, его виды и эффективность	1	сентябрь	беседа, мастер-класс

366	Лечебный массаж при травмах	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
367	Лечебный массаж при спортивных травмах	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
368	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс, тренировка
369	Знакомство с основными группами участников соревнований по вольной борьбе, их весовыми категориями, костюмом участника соревнований, ОФП	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Основные группы», тренировка
370	Показ начала и конца схватки, оценка приемов и действий, запрещенные приемы и действия, результат схваток.	1	сентябрь	просмотр видео «Вольная борьба», мастер-класс
371	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	беседа, тренировка
372	Чтение специальной литературы, показ видеороликов с соревнований различного уровня.	1	сентябрь	беседа, видео «Соревнования «Вольная борьба»
373	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	сентябрь	тренировка
374	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	сентябрь	тренировка
375	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка	1	сентябрь	тренировка

	основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.			
376	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	сентябрь	тренировка
377	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	сентябрь	соревнования, беседа
378	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	сентябрь	соревнования, беседа
379	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
380	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	октябрь	тренировка
381	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	октябрь	тренировка
382	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	октябрь	тренировка
383	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	октябрь	беседа, мастер-класс, тренировка
384	Чтение специальной литературы, показ видеороликов с соревнований различного уровня.	1	октябрь	беседа, просмотр видео «Соревнования «Вольная борьба»
385	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	октябрь	тренировка

386	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	октябрь	тренировка
387	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	октябрь	тренировка
388	Чтение специальной литературы, показ видеороликов с соревнований различного уровня.	1	октябрь	беседа, просмотр видео «Соревнования «Вольная борьба»
389	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	октябрь	тренировка
390	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	октябрь	тренировка
391	Соревнования, судейская практика,	1	октябрь	соревнования
392	Соревнования, судейская практика	1	октябрь	тренировка
393	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	октябрь	тренировка
394	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	октябрь	тренировка
395	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	октябрь	соревнования

396	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	октябрь	Соревнования
397	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	октябрь	тренировка
398	Чтение специальной литературы, показ видеороликов с соревнований различного уровня.	1	октябрь	беседа, видео «Соревнования «Вольная борьба»
399	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	октябрь	тренировка
400	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	октябрь	тренировка
401	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	ноябрь	тренировка
402	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	ноябрь	тренировка
403	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	ноябрь	тренировка
404	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	ноябрь	тренировка
405	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	ноябрь	тренировка

406	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	ноябрь	тренировка
407	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	ноябрь	соревнования, беседа
408	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	ноябрь	тренировка
409	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	ноябрь	тренировка
410	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	ноябрь	тренировка
411	Чтение специальной литературы, показ видеороликов с соревнований различного уровня.	1	ноябрь	беседа, просмотр видео «Соревнования «Вольная борьба»
412	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	ноябрь	тренировка
413	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	ноябрь	тренировка
414	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	ноябрь	тренировка
415	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	ноябрь	тренировка

416	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	ноябрь	тренировка
417	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	ноябрь	тренировка
418	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	ноябрь	тренировка
419	Соревнования ,судейская практика	1	ноябрь	тренировка
420	Соревнования, судейская практика	1	ноябрь	соревнования
421	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	декабрь	тренировка
422	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	декабрь	тренировка
423	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	декабрь	тренировка
424	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	декабрь	тренировка
425	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	декабрь	соревнования, беседа
426	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	декабрь	соревнования, беседа

427	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	декабрь	тренировка
428	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	декабрь	тренировка
429	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	декабрь	тренировка
430	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	декабрь	тренировка
431	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	декабрь	тренировка
432	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	декабрь	тренировка
433	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	декабрь	тренировка
434	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	декабрь	тренировка
435	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	декабрь	тренировка
436	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	декабрь	тренировка

437	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	декабрь	тренировка
438	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	декабрь	тренировка
439	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	декабрь	тренировка
440	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	декабрь	тренировка
441	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	январь	тренировка
442	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	январь	тренировка
443	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	январь	тренировка
444	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	январь	тренировка
445	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	январь	тренировка
446	Соревнования –судейская практика	1	январь	соревнования
447	Соревнования –судейская практика	1	январь	соревнования
448	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	январь	тренировка

449	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	январь	тренировка
450	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	январь	соревнования
451	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	январь	соревнования
452	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	январь	тренировка
453	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	январь	тренировка
454	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	январь	тренировка
455	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	январь	тренировка
456	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	январь	тренировка
457	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	январь	тренировка
458	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	январь	тренировка
459	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка

460	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	февраль	тренировка
461	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	февраль	тренировка
462	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	февраль	тренировка
463	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
464	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнования
465	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнования
466	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	февраль	тренировка
467	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	февраль	тренировка
468	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	февраль	тренировка
469	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка

470	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
471	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	февраль	тренировка
472	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнования
473	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнования
474	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	февраль	тренировка
475	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	февраль	тренировка
476	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	февраль	тренировка
477	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
478	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
479	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	февраль	тренировка
480	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
481	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка

482	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
483	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	март	тренировка
484	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
485	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
486	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	март	тренировка
487	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	март	тренировка
488	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
489	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
490	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	март	тренировка
491	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	март	тренировка
492	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка

493	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
494	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
495	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
496	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
497	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	март	соревнования
498	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	март	соревнования
499	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	март	тренировка
500	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
501	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	апрель	тренировка
502	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	апрель	тренировка
503	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
504	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных	1	апрель	тренировка

	захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.			
505	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	апрель	тренировка
506	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	апрель	тренировка
507	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
508	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
509	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	апрель	тренировка
510	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	апрель	тренировка
511	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	апрель	тренировка
512	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
513	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
514	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	апрель	соревнования
515	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	апрель	соревнования
516	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	апрель	тренировка

517	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	апрель	тренировка
518	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	апрель	тренировка
519	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	апрель	тренировка
520	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
521	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
522	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
523	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
524	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
525	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
526	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	май	тренировка

527	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	май	тренировка
528	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
529	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
530	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования
531	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования
532	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
533	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
534	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	май	тренировка
535	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	май	тренировка
536	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	май	тренировка

	захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.			
537	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
538	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	май	тренировка
539	Соревнования (итоговая аттестация)	1	май	соревнования
540	Соревнования (итоговая аттестация)	1	май	соревнования

## **Раздел №2 «Комплекс форм аттестации»**

### **2.1. Формы отслеживания и фиксации результатов**

Степень подготовленности обучающихся в конце года по технической подготовке проверяется на соревнованиях по вольной борьбе различных уровней. Общая физическая подготовка проверяется два раза в год при сдаче контрольных нормативов. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная форма контроля:

- наблюдение (на занятиях, соревнованиях),
- собеседование (с обучающимися, родителями),
- участие в соревнованиях,
- спортивные достижения;
- мини-соревнования и контрольные специальные упражнения для проверки навыков вольной борьбы;
- тесты на знание правил проведения соревнований, требований к участнику.

#### **Оценочные материалы**

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течении учебного года. Обучающиеся знают правила, технику и тактику вольной борьбы.

Умеют анализировать соревнования, планировать тренировку, выполнять упражнения на развитие специальных качеств, участвовать в организаци и проведении учебно-тренировочных занятий.

Показатели результативности:

- выполнение специальных упражнений на технику и тактику борьбы;

- выполнение разрядов;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- 100% прохождение промежуточной и итоговой аттестации.

### **Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение.**

При реализации программы необходимо аудиторное помещение, обеспеченное необходимыми техническими средствами и оборудованием.

При изложении теоретического материала: компьютер, мультимедийный проектор.

При проведении практических занятий в зале:

- маты;
- ковер для вольной борьбы;
- скамьи.

#### **3.2. Кадровое обеспечение.**

По данной программе может работать педагог с подготовкой по данному виду спорта (вольная борьба).

#### **3.3. Информационно-методическое обеспечение.**

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

-нормативные документы по организации и подготовке обучающихся по виду спорта «Вольная борьба» (методика формирования ЗУН в технике, тактике вольной борьбы, правила проведения соревнований по борьбе, права и обязанности участников соревнований);

- видеотеку.

#### *Список литературы*

- Котиков А.Н. Биомеханики физических упражнений. – М., ФиС. – 1986.-237с.
- Купрешивили О.М. Объем технических действий у борцов у различных квалификаций // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974. – С 35-36
- Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан-Удэ.: Бурят. К.Н. издательство 1989.- 144 с.

- Калмыков С.В. Основные индивидуализации подготовки единоборцов. – Улан-Удэ, Бурят. К.Н. издательство 1994.– 151с.
- Ленц А.Н., Громыко В.В. повышение эффективности учебно-тренировочной схватки // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1973. – С 8-9.
- Миндиашвили Д.Г. Контратакующие действия в вольной борьбе. – Красноярск., 1985. – 274 с.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. - 271 с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник. – М., ФиС, - 1991.-321с.
- Новиков А.А., Олеиник В.Г., Каргин Н.Н. Моделирование спортивной борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1981. – С 62 – 65.
- Рыбалко Б.М., Кочурко Е.И., Медведь. А.В. Анализ некоторых кинематических характеристик технических действий и факторов, влияющих на них // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: 1974. – С 36-38.
- Сеченов И.И. Очерк рабочих движений человека. – М., 1981.-251с.
- Подливаев Б.А. Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П., Громыко В.В., Лукичева А.Ю.. 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.-216с