

«Утверждаю»

Директор МКУ ФОК «Ботлих»

Джуганов М.О./

2021 год.



Программа по вольной борьбе (НП-1)

Срок реализации 1 год

Программу разработал: тренер по вольной борьбе Омаров А.М.

Сел. Ботлих Ботлихский район Республика Дагестан

Пояснительная записка

Цель программы:

Настоящая программа разработана годичного цикла начальной подготовки (НП-1) по вольной борьбе в условиях сельской местности, учитывая современные требования нормативных документов. Даны методические рекомендации для по вольной борьбе по первому году обучения.

Цели и задачи программы:

1. - привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
2. - укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
3. - овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
4. - утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Теоретическую подготовку можно проводить в начале каждой учебно-тренировочной занятии 3-7 минут или можно проводить по ходу тренировки зависимости от задач занятий.

Тренер зависимости от задач тренировки, изучая новый материал, должен закрепить прошедший тактико-технические действия борцов

Практические занятия по всем видам подготовки проводится в форме групповых занятий по общепринятой методике. При необходимости тренер должен учитывать индивидуальное, психологическое и физическое развитие обучающегося.

Как и всех программах можно выделить общую и специальную физическую подготовку учащихся.

Общая - это развитие всех групп мышц. **Специальная** – развивать качество необходимых для вольной борьбы. Цель специальной подготовки - достичь определенного уровня технических приемов, тактических действий, соответствующим по годам обучения. Подготовка и сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов не менее два раза за год.

Большую роль духовно-нравственного воспитания учащихся играет личный пример тренера. Он должен вести здоровую образ жизни, быть дисциплинированным, честным, порядочным. Этим примером у учеников воспитывается уважения к старшим, сверстникам, сопернику и т.д. При отборе уч-ся тренер учитывает одаренность детей физическая подготовка, состояние здоровья, а также желание самых детей и их родителей. Зачисленную в группу уч-ся должны проходить медосмотр 2 раза в год. тренировка должна проводиться систематически. Учебный материал примерно распределен по первому году обучения, при необходимости тренер сам может варьировать, подбирая соответствующие разделы подготовки борцов

Для приема и перевода по возрастам уч-ся должен сдать контрольно-переводные нормативы, которые излагаются ниже.

№	Контрольные упражнения		Возраст (лет)								
			9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 60 м (с) (сек)	Пр. Пер.	-	- -	- -	9,8 9,6	9,4 8,2	9,0 8,8	8,6 8,4	14,0	13,0
2	Бег 30м (с) (сек)	Пр. Пер.	-	5,5 5.4	5,4 5.3	5,3 5,2	5,2 5,1	5,1 5,0	4,9 4,8	4,7	4,6
3	Метание набивного мяча (м)		-	3,5 4,0	4,5 5,5	5,2 6,2	6,5 7,2	7,5 8,0	8,5 9,0	9,5	12,0
4	Прыжок в длину с места (см.) (см)		-	160 165	165 170	175 180	185 190	195 200	210 220	230	240
5	Подтягивание на высокой перекладине (Кол.р)		-	3 3	4 5	6 7	8 9	10 12	14	15	16
6	Забегание вокруг головы (Кол.р)		-	- 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	8	8
7	Перевороты с моста (Кол.р) на оценку		-	- 1	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	8	8
8	Броски партнера за 20сек (Кол.р)		-	- -	- 1	1 2	2 3	4 3	4 5	5 6	6
9	Проведение схватки с партнером своего ур-я подготовки (Кол.р)		-	- 3	3 4	3 4	4 4	4 4	4 5	5	5
10	Кросс. (м)	Пр. Пер.	-	1250 1300	1300 1350	1350 1400	1400 1450	1450 1500	1500 1550	1600	1600

Пр. (приемные) Пер. (переводные)

Примечания:

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 60, выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30, выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
3. Метание набивного мяча выполняется сидя на полу из-за головы по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
4. Прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике.
5. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе
6. Забегание вокруг головы выполняется из положения, стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Не поворачивая головы, сделать несколько шагов в одну сторону и повернуться грудью вниз, продолжая движение ногами в том же направлении, опять встать на мост. Таким образом, меняя положение, описать ногами вокруг головы полный круг
7. Перевороты с моста. Захватить руками край ковра сильно прогнуться, перенести тяжесть тела больше к голове, оттолкнуться ногами от ковра, перебросить ноги и туловище через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб
8. Броски партнера
9. Проведение схватки с партнером своего ур-я подготовки
10. Кросс выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике.

Учитывая возраст уч-ся 9-11 лет (дети в этом возрасте физически активны) можно применить соревновательно-игровой метод тренировки, используя подвижные игры и эстафеты. Участвуя и соревнуясь в подвижных играх и эстафетах дети могут полностью выложиться у них вырабатывается навыки правильного выполнения упражнений. Для этого тренеру необходимо четкое объяснения задачи игры, а также точное выполнения технических приемов.

В сельской местности всегда была низкая материально-техническая база и поэтому в программе учитывается все те моменты трудности учебно-тренировочного процесса сельских борцов.

Для реализации настоящей программы необходимо: оборудование залов для занятий борьбой; ковер для борьбы, его размеры и покрытием; спортивная одежда и обувь борца, уход за ними.

Краткое описание содержания программного материала.

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино – и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием из содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре. Физическая культура в РФ. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по греко-римской борьбе. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты Мира и Европы).

Тема 2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба – старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России; зарождение любительской спортивной борьбы в России. Крупнейшие соревнования по спортивной борьбе. Участие борцов в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира. Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов. Всесоюзные юношеские соревнования по классической борьбе, по греко-римской и вольной борьбе, по спортивной борьбе. Чемпионат мира среди юношей, Чемпионат Европы. Задачи отделений спортивной борьбы детско-юношеских спортивных школ в массовом развитии спортивной борьбы и повышение мастерства.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы

Правила поведения в спортивной зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в спортивной борьбе.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца. Примерная схема режима дня юного борца. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики

(предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребление спиртных напитков. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Тема 5. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи.

Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Страховка и самостраховка. Первая помощь (до врача) при травмах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Разнообразные упражнения для рук - поднимание и опускание рук в стороны, и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения для поясничного отдела - наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Упражнения для нижней конечности - поднимание и круговые движения ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полу-приседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

1. Бег 5-мин по кругу

2. Разминка шеи

- 10 круговых движений влево затем 10 вправо
- 10 наклонов назад-вперед, 10 наклонов влево-право

3. Разминка плечевого сустава

- кисти рук на плечи, делаем круговые движения локтями в обе стороны
- руки в стороны, делаем круговые движения.

4. Разминка корпуса

- движение по кругу тазобедренным суставом.

- наклоны влево , вправо.

5. Разминка ног

- разогреваем колени движениями влево, затем вправо.
- разогреваем голеностоп левой ,правой ноги, и одновременно мышцы кистей рук.

6. Упражнения на гибкость

- встаём на колени, берём руки в замок и начинаем прогибы назад касаясь пола лбом
- встаём на колени, и начинаем выседы влево, вправо.
- ложимся на живот и по очереди достаём разными ногами находящиеся на уровне плеч противоположные кисти рук.
- берём ноги за галеностоп и прогибаемся.
- качаем шею с упора.
- встаём со стойки на мост и качаем шею.
- встаём со стойки на мост и делаем забеги влево , вправо.

7. Имитационные упражнения — это выполнение приемов борьбы и их элементов без снарядов и со снарядами (борцовским чучелом и мешком).

Эти виды упражнений позволяют осваивать и совершенствовать технику, тактику проведения приемов.

Имитационные упражнения без снарядов рекомендуется выполнять лишь после того, как борец усвоит структуру данного приема, правильно и ясно представит себе его проведение во всех деталях.

Имитационные упражнения со снарядами особенно широко используются в тех случаях, когда создаются трудности в многократном выполнении приемов и отдельных элементов с партнером (например, при многократных повторениях бросков с прогибом).

Но увлекаться отработкой приемов с чучелом (мешком) не следует, так как структура приема при его выполнении с чучелом и с партнером различна.

8. Упражнения борца на сопротивление

Цель этих упражнений — подготовить борца к умению напрягаться и оказывать сопротивление в различных положениях, которые встречаются в борьбе. Их выполняют с партнером и в группе.

9. Упражнения для ног. Стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи, поднять вперед прямую ногу до взаимного скрещения и отводить ногу партнера в сторону. Сидя на ковре, упереться руками в ковер, вытянуть ногу, поднять ее вверх до взаимного скрещения голеней и отводить ногу партнера в сторону. Сидя друг против друга, упереться сзади руками в ковер. Левая нога у обоих борцов полусогнута и упирается стопой одна в другую. Нажимать на ногу партнера, стараясь ее согнуть, а свою выпрямить. Те же упражнения двумя ногами.

10. Упражнения для рук. Встать вполоборота лицом друг к другу, обоим выставить правую ногу вперед, взяться правой рукой, а другую ногу положить на бедро. Один толкает от себя вытянутую вперед руку, другой сопротивляется

Техника и тактика вольной борьбы

Стойка — положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним.

Стойки бывают высокие, средние и низкие. Каждая стойка имеет свои преимущества и недостатки.

Высокая стойка — положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Такая стойка позволяет свободно проводить приемы с помощью ног, но она более открыта для атак противника приемами с захватами ног руками. Поэтому борец, ведущий схватку в высокой стойке, должен быть внимательным, устойчивым на ногах, уметь быстро и точно проводить защитные действия и контрприемы от захватов ног.

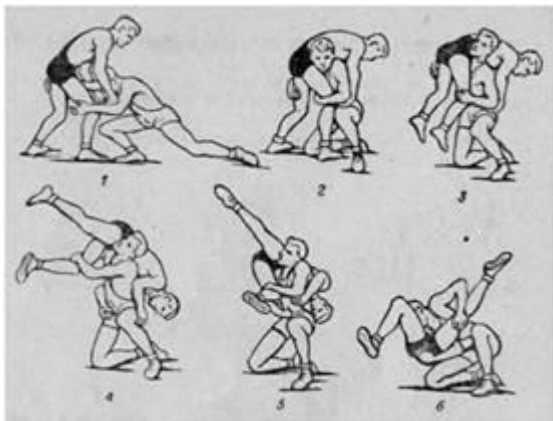
Средняя стойка — положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и немного вытянуты вперед по направлению к противнику. Такая стойка обеспечивает достаточную маневренность, создает хорошие условия для нападения различными приемами и применения защитных и контратакующих действий. Средняя стойка в вольной борьбе является наиболее распространенной.

Низкая стойка — положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти касаются ковра. Такая стойка удобна для отражения атакующих действий противника, но самому нападать из такого положения трудно. Наиболее применимы из такой стойки приемы с захватами ног.

Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий. В свою очередь стойки борца делятся на правосторонние (когда правая нога несколько выставлена вперед), левосторонние (когда впереди левая нога), фронтальные (когда обе ступни находятся на одинаковом расстоянии от противника). Для большей устойчивости ноги следует несколько расставлять в стороны (на ширину плеч).

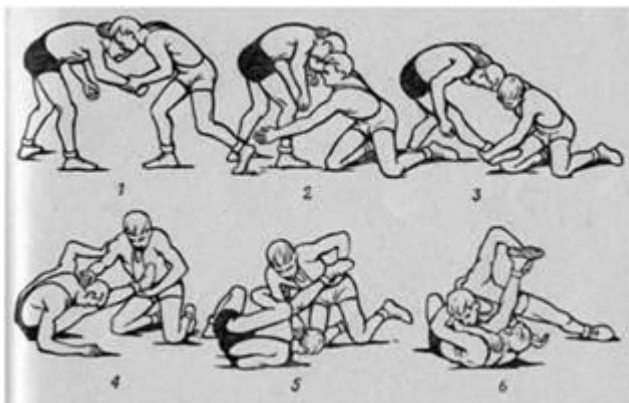
Слишком расставленные ноги не позволяют свободно маневрировать на ковре и неожиданно и быстро атаковать. Расстояние, на котором борцы находятся один от другого во время схватки, называется дистанцией.

Бросок наклоном с коленей с захватом одноименной ноги изнутри



Продолжение приема может быть и другим: когда атакуемый, поднятый на плече в стойку, свешивается за спину атакующего, последний захватывает его правую руку под левое плечо. Резким и неожиданным отклонением назад влево атакующий сбрасывает противника на ковер и, падая вместе с ним, направляет его падение спиной к ковра. Не распуская захватов, нападающий дожимает противника на лопатки, наваливаясь на него спиной сверху

Сбивание упором в шею и захватом голени разноименной



Резким движением отбрасывает захваченное запястье в сторону влево, правой рукой нажимает на шею вниз влево и, опускаясь на колени или только на правое колено, захватывает левой рукой правую голень атакуемого снаружи.

Он тянет захваченную голень к себе и упором в шею от себя влево сваливает атакуемого на ковер. Не ослабляя давления на шею, атакующий поднимает захваченную голень вверх и переворачивает противника на спину. Наваливаясь сверху, он дожимает противника на лопатки.

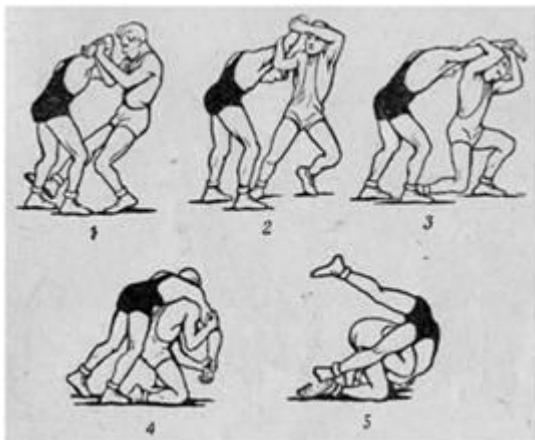
Бросок скручиванием с прогибом захватом туловища и одноименной ноги изнутри

Атакующий с наклоном захватывает левой рукой одноименную ногу противника за бедро изнутри, располагая голову у нижней части его туловища. Правой рукой он обхватывает туловище атакуемого сзади за его нижнюю часть.

Бросок скручиванием с прогибом захватом одноименной ноги изнутри и туловища Шагая левой ногой и ставя ее с внутренней стороны захваченной ноги, нападающий приседает и плотно прижимает к себе ногу и туловище атакуемого. Выпрямляясь, он отрывает его от ковра, поднимает вверх и бросает назад с прогибом.

В падении вместе с атакуемым направо атакующий поворачивается грудью к ковра, разворачивая противника спиной к ковра. Разворот следует заканчивать раньше, чем соперники упадут на ковер.

Бросок через спину с захватом руки на плечо



Резко наклоняясь вперед и сгибая спину, он бросает атакуемого через себя. Этот прием должен выполняться без остановки. Удерживая руку противника одной левой рукой, правую руку нападающий выносит сверху на туловище атакуемого, обхватывает его. Или, не отпуская захваченной руки, перешагивает правой ногой через атакуемого, дожимает на лопатки.

Мельницы

В создании «мельниц» немало потрудились советские тренеры и борцы. Эта группа приемов получает все большее признание. Приемы эти не очень сложны по структуре, но зато результативны.

По принципу выполнения основных действий «мельницы» условно можно разделить на несколько групп. Общим у этих приемов является то, что при их проведении атакующий бросает противника на ковер, подставляя под его грудь и туловище свои плечи.

«Мельницы» можно также разделить и по направлению проведения приема. «Мельницы» броском, когда атакующий взваливает противника на плечи и перебрасывает его через себя, по ходу разворачивая его спиной к коврику, «мельницы» сбиванием, когда атакующий сбивает противника захватами в сторону его спины.

Кроме того, «мельницы» различаются и по выполнению захватов, которые могут быть:

- с захватами руки изнутри;
- с захватами руки снаружи;
- с захватами руки двумя руками;
- с захватами шеи сверху;
- с захватом рук под плечи.

Борьба в партере

Борьба в партере начинается тогда, когда один из борцов окажется сбитым в положение нижнего на ковер или будет поставлен в это положение судьей. Борец, оказавшийся внизу, ограничен в маневренности и возможности вести активную наступательную борьбу.

Его противник, находясь сзади сверху или сзади сбоку, имеет гораздо большие возможности для решительных активных действий. Он будет использовать свое преимущество, стараясь перевернуть нижнего на спину. Естественно, попав вниз, борец стремится принять положение, при котором он сможет более эффективно противодействовать намерениям атакующего, результативнее контратаковать или возможно быстрее встать в стойку.

Наиболее удобным для этого будет положение, когда нижний борец стоит на четвереньках, широко расставив колени и упершись выпрямленными руками в ковер.

Правила борьбы предусматривают, что когда один из борцов обязан принять положение нижнего в партере, то расстояние между его руками и коленями должно быть не менее двадцати сантиметров. Чем шире расставлены колени и руки нижнего, тем, казалось бы, положение его устойчивее.

Это было бы так, если не открывало широкие возможности для выполнения различных захватов, а вместе с тем и приемов для верхнего борца.

Поэтому при выборе положения в партере нужно принимать во внимание техническую вооруженность противника, его тактические намерения и т. д.

Предпочтение следует отдавать тем партерным стойкам, из которых борец может более свободно переходить к проведению технических действий и свободнее вставать в стойку, а противнику мешали бы свободно выполнять различные захваты и приемы

Интегральная подготовка - это координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовленности. Ее цель - обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в гармоничном единстве определяют успешность соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени.

№ п/п	Виды подготовки	Нп-1		
		В учеб. году	За 1 месяц	За 1 занятие
1	Теоретическая подготовка	8ч	0.8ч	3м
2	ОФП	76ч	7.6ч	25м
3	СФП	48ч	4.8ч	18м
4	Техническая подготовка	70ч	7ч	20 м
5	Тактическая подготовка	22ч	2.2ч	9 м
6	Контрольные нормативы	10ч	-	-
7	Количество соревновательных дней	12д (24ч)	-	-
8	Схватки	22ч	2.2ч	15м
10	ИТОГО	280ч	24.6ч	90м

План-график учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе НП-1

Содержание учебной программы	Сентябрь													октябрь													ноябрь													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Теория:																																								
Физическая культура и спорт в России	+	+							+							+	+								+						+			+	+					
Спортивная борьба в России					+	+				+			+					+	+					+						+							+	+		
Гигиена, питание и режим борца			+	+							+				+					+	+					+			+			+	+							+
Техника безопасности							+	+				+		+							+	+				+	+		+						+	+				+
ОФП																																								
Комплексы общераз-х физических упр-й	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развитие гибкости	+					+					+					+					+					+					+				+					
Упражнения на развитие силы		+					+					+					+					+					+					+				+				
Упражнения на развитие быстроты			+					+				+					+					+						+					+				+			
Упражнения на развитие координации				+					+					+				+						+					+					+				+		
Упражнения на развитие выносливости					+					+					+					+					+					+				+					+	
СФП																																								
Различные виды ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Простейшие формы борьбы					+					+					+					+				+					+					+					+	
Упражнения на мосту		+					+					+					+					+					+					+				+				
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+					+					+					+					+					+					+				+					
Спец-е подготовительные упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с партнером				+					+					+				+						+					+				+					+		
Акробатические упражнения			+					+				+					+						+					+					+				+			
Тех-ская и тактическая подготовка																																								
Базовые приемы в стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Базовые приемы в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Схватки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Участие в соревнованиях																																								

План-график учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе НП-1

Содержание учебной программы	Декабрь														январь										февраль																
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	
Теория:																																									
Физическая культура и спорт в России	+	+							+							+	+								+					+				+	+						
Спортивная борьба в России					+	+				+			+					+	+					+						+							+	+			
Гигиена, питание и режим борца			+	+							+				+					+	+					+			+			+	+							+	
Техника безопасности							+	+				+		+								+	+					+	+						+	+				+	
ОФП																																									
Комплексы общераз-х физических упр-й	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие гибкости	+					+					+					+					+					+					+				+						
Упражнения на развитие силы		+					+					+					+					+					+				+					+					
Упражнения на развитие быстроты			+					+					+				+					+						+				+					+				
Упражнения на развитие координации				+					+					+				+					+					+					+					+			
Упражнения на развитие выносливости					+					+					+					+					+					+					+				+		
СФП																																									
Различные виды ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Простейшие формы борьбы					+					+					+					+					+					+					+				+		
Упражнения на мосту		+					+					+					+					+					+				+					+					
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Подвижные игры	+					+				+						+					+					+				+					+						
Спец-е подготовительные упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения с партнером				+					+					+			+						+					+						+				+			
Акробатические упражнения			+					+					+				+					+						+					+				+				
Тех-ская и тактическая подготовка																																									
Базовые приемы в стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Базовые приемы в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Контрольные схватки						+						+						+						+					+					+							
Участие в соревнованиях																																									

План-график учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе НП-1

Содержание учебной программы	март										апрель													май																			
	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120			
Теория:																																											
Физическая культура и спорт в России	+	+						+							+	+									+					+			+	+									
Спортивная борьба в России					+	+				+			+					+	+					+					+							+	+						
Гигиена, питание и режим борца			+	+							+				+					+	+					+			+			+	+						+				
Техника безопасности							+	+				+		+								+	+				+	+							+	+			+				
ОФП																																											
Комплексы общераз-х физических упр-й	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения на развитие гибкости	+					+					+					+					+					+					+				+								
Упражнения на развитие силы		+					+					+					+					+					+					+				+							
Упражнения на развитие быстроты			+					+					+					+					+					+				+					+						
Упражнения на развитие координации				+					+					+					+					+					+				+					+					
Упражнения на развитие выносливости					+					+					+					+					+				+					+				+					
СФП																																											
Различные виды ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Простейшие формы борьбы					+					+					+					+					+					+				+				+					
Упражнения на мосту		+					+					+					+					+					+					+				+							
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Подвижные игры	+					+					+					+					+					+				+						+							
Спец-е подготовительные упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения с партнером				+					+					+					+					+				+					+				+						
Акробатические упражнения			+					+					+					+					+				+					+				+							
Тех-ская и тактическая подготовка																																											
Базовые приемы в стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Базовые приемы в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Контрольные схватки						+						+						+						+					+						+								
Участие в соревнованиях																																											

План-график учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе НП-1

[illegible]