

МУ «Управление образования Ножай-Юртовского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ АБУЗАРА АЙДАМИРОВА С.МЕСКЕТЫ»
НОЖАЙ-ЮРТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
(МБОУ «СОШ им. А.Айдамировас.Мескеты»)

МУ «Нажин-Юьртан муниципальни к1оштан дешаран урхалла»
Муниципальни бюджетни юкъарадешаран учреждени
НАЖИ-ЮЬРТАН МУНИЦИПАЛЬНИ К1ОШТАН
«МЕСКЕТА ЮЬРТАН АЙДАМИРОВ АБУЗАРАН Ц1АРАХ ЙОЛУ
ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЮУ «Мескета юьртан Айдамиров Абузаран ц1арах йолу ЮЮШ»)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Вольная борьба»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 13– 16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: ПДО Тимирбулатов Р.Дж.

с. Мескеты
2024 г.

Раздел 1. Комплексосных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 196).
3. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

1.2. Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на всестороннее физическое развитие и способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

1.3. Уровень освоения программы:

Стартовый – предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

1.4. Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Программа способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей, их умению действовать в коллективе и одновременно принимать самостоятельные решения. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

1.5. Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она рассчитана на школьников, которые никогда не занимались в спортивной секции. Специфика предлагаемой деятельности детей обусловлена тем, что, занимаясь определенным видом спорта, все ребята обязательно занимаются общефизической подготовкой, это предусмотрено при занятиях любым видом спорта. Однако общефизические упражнения,

используемые при проведении учебных тренировок, создают дополнительную нагрузку на организм ребенка, требуют от него дополнительных физических усилий.

1.6. Цель и задачи программы

Цель программы: привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям вольной борьбой.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам вольной борьбы;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения, подготовка к службе армии;
- развитие координации движений и основных физических качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;

формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков;

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям вольной борьбой;
- социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей»;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков;
- привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставление возможности приобщения к миру большого спорта.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление здоровья детей, формированию здорового образа жизни.
2. Профилактика безнадзорности и беспризорности, правонарушений среди несовершеннолетних.
3. Овладение двигательными умениями и навыками.
4. Освоение правил судейских соревнований.
5. Изучение основных приёмов (8-10 приёмов).
6. Знания истории возникновения вольной борьбы.
7. Выполнение нормативов на разряд.

Способ проверки: повседневное систематическое наблюдение за учащимися. Результаты участия в соревнованиях. По окончании обучения учащиеся

Должны знать:

- содержание, формы соревнований по вольной борьбе;
 - историю развития вольной борьбы.
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;
- правила соревнований и судейства.

Должны уметь:

- проводить специальную разминку;
- участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях;
- выполнять технику проходов в ноги и защит от них;
- владеть техникой и тактикой ведения схватки в стойке и партере;
- выполнять специальные упражнения борца.

Овладеть:

- навыками специальных упражнений;
- опытом выступлений в 2-3 соревнованиях

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 13–16 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Содержание программы определяется с учетом возрастных особенностей обучающихся и их интересов в области познания мира, к самому себе, жизни в целом, а также с учетом психолого-педагогических закономерностей обучения и формирования естественнонаучных знаний и видов познавательной деятельности.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в группах 2 раза в неделю по 2 часа с обязательным проведением динамических пауз и перерывов между занятиями.

Продолжительность занятий- 45 минут, перерыв 10 минут.

Продолжительность использования компьютера на занятии составляет не более 20 минут (в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса (Требования СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660).

Численный состав группы 15 человек.

Программа разработана для очной формы обучения.

Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий. При реализации программы в дистанционном формате теоретические занятия проводятся в онлайн режиме, самостоятельные практические работы выполняются обучающимися в офлайн режиме. Для эффективной реализации программы в дистанционной форме разрабатывается комплекс учебных материалов для обучающихся, включающие в себя теоретические материалы, практические задания и ссылки образовательных ресурсов для проведения виртуальных экспериментов, а также контрольные вопросы, тесты и др.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

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

Уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;

- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности. Сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Метапредметные:

Уметь:

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

Личностные:

Уметь:

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

Раздел 2. Содержание программы

2.1 Учебный (тематический) план

№	Название раздела	Количество часов	Теория	Практика	Форма аттестации
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	12	6	6	Опрос, выполнение упражнений, игра
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	28	10	18	Выполнение упражнений, игра
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	40	15	25	Выполнение упражнений, игра
4.	Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.	64	30	34	Выполнение упражнений, игра
Всего		144 ч	61 ч	83 ч	

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория: Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Возрастная периодизация и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно - сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

Раздел 2.Общая физическая подготовка.

Тема 2.1.1. Акробатика Теория: Основные акробатические упражнения.

Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Тема 2.1.2. Укрепление на наращивание мышечной массы

Теория: Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема 2.1.3. Общеукрепляющие упражнения

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения на укрепление мышц шеи и спины

Теория: Правильность выполнения упражнений на мосту, упражнения с партнёром.

Практика: Кругообразные движения из упора головой в ковёр с помощью и без помощи рук; движения вперёд-назад, в сторону, стоя на голове с опорой ногами о стену. Поднимание партнёра из стойки обхватом за бёдра, пояс, грудь; поднимание партнёра, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре.

Тема 2.2.2. Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны Теория: Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах с гириями.

Практика: Поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола; вращение гири вокруг головы с захватом двумя руками; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки.

Тема 2.2.3. Упражнения на реакцию

Теория: Упражнения в виде игр и единоборства.

Практика: Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения. Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой и т.п.).

Тема 2.2.4. Упражнения на концентрацию внимания во время схватки

Теория: Упражнения в виде игр и единоборства.

Практика: Игры за сохранение равновесия и концентрации в разных исходных положениях: в положении руки за спину на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнёра с определённой площади или добиться потери равновесия.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.

2.3.1. Техника комбинирования приемов во время схватки

Теория: Примерные комбинации приёмов.

Практика: Перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги.

Тема 2.3.2. Совершенствование техники борьбы в стойке Теория: Тренировочные задания ведения схватки.

Практика: Создания провокации грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами; рационально ведения схватки на краю ковра; провоцирования противника на нарушение правил борьбы; остановки схватки путём создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

Тема 2.3.3. Совершенствование техники борьбы в партере Теория: Тренировочные задания, комбинации приёмов в партере.

Практика: Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот скручиванием с захватом рук сбоку – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

Тема 2.3.4. Отбрасывание ног Теория: Имитационные упражнения на отработку отбрасывания ног.

Практика: Имитация различных действий отбрасывание ног без партнёра и с партнёром; имитация различных действий отбрасывание ног с резиновыми амортизаторами, набивными мячами т.п.

- Основы техники и тактики борьбы. Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Учёт полученных знаний и степень сформированности умений осуществляется наблюдением за обучающимися во время итоговой игры

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Результаты освоения программы определяются по трем уровням:

высокий - учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период, и научился применять полученные знания, умения и навыки на практике,

средний - усвоил почти все знания, но не всегда может применить их на практике,

низкий - овладел половиной знаний, но не умеет их правильно применять на практике.

Отдельных оценочных средств для осуществления промежуточной и итоговой аттестации не требуется.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий

4.1. Материально-технические условия

Спортивный зал, ковер для борьбы, секундомер, свисток, скакалки 2шт, манекены 3шт, штанг, резиновые жгуты 5шт, гантели 2.5 - 5кг., гири 2шт.

4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися

Литература для обучающегося

1. «Это и есть борьба» Д.М. Иванов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1975г.
2. «Журнал «Чемпион клуб» № 13 декабрь 2008г.
3. Журнал «Борьба – это классика» № 11 январь 2010г.
4. Р.А. Абзалов «Психология спорта», Москва, 2001г
5. Н.Безбородова «Игры к самовоспитанию», Санкт-Петербург 1999г.
6. О.В.Белоножкина «Спортивные оздоровительные мероприятия в школе», Казань 2008г, издательство «Магариф».
7. В.И.Лях «Физическое воспитание», Москва 2001г.д

Литература для педагога

1. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.
2. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
3. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
4. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
5. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
6. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.

7. «Техника классической борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
8. Типовое положение Госкомспорта РФ «Об учреждениях дополнительного образования спортивных школ всех видов и типов» от 29 июня 1993 г.
9. Абзалов Р.А. Теория физической подготовки: Учеб. Для вузов./Каз.гос.пед.ун-т.- Казань,2013.

Интернет ресурсы

1. <http://school-collection.edu.ru>
2. <http://www.openclass.ru>
3. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. <http://spo.1september.ru/urok/>
7. <http://www.fizkult-ura.ru/>
8. http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

2.3 Календарный учебный график

№	Тема занятий	Часы	Форма занятия	Плановая дата и время проведения	Факт. дата и время проведения	Место проведения
Раздел 1. Теоретическая подготовка						
1	ТБ по борьбе. Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами района , республики . Разновидности борьбы.	1	Комбинирован	02.09.24г.		МБОУ «СОШ им.А.Айдамировас.Мескеты»
2	Изучение правил борьбы КурЕш, Вольной борьбы. Отличия и сходства. Правила соревнований по этим видам борьбы.	1	Комбинирован	04.09.24г.		МБОУ «СОШ им.А.Айдамировас.Мескеты»
3	ОФП Упражнения на гимнастических снарядах	1	Комбинирован	14.09.24г.		МБОУ «СОШ им.А.Айдамировас.Мескеты»
4	Общеразвивающие упражнения	1	Комбинирован	15.09.24г.		МБОУ «СОШ им.А.Айдамировас.Мескеты»
5	Упражнения с отягощениями	1	Комбинирован	18.09.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
6	Краткие сведения о функциях и строении детского организма. Подвижные игры.	1	Комбинирован	21.09.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
7	Гигиена, закаливание и режим юных борцов.	1	Комбинирован	22.09.24г		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мес3

	Акробатические упражнения					открыт
	Раздел 2. Общая физическая подготовка					3
8	Упражнение для развитие силы	1	Комбинирован	28.09.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамирова с.Мескеты»
9	Упражнение на быстроту	1	Комбинирован	29.09.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамирова с.Мескеты»
10	Упражнение на выносливость	1	Комбинирован	02.10.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамирова с.Мескеты»
11	Упражнение на выносливость	1	Комбинирован	05.10.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамирова с.Мескеты»
12	Упражнение на ловкость	1	Комбинирован	06.10.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамирова с.Мескеты»
13	Упражнение на ловкость	1	Комбинирован	09.10.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамирова с.Мескеты»
14	Развитие морально волевых качеств	1	Комбинирован	12.10.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамирова с.Мескеты»
15	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	1	Комбинирован	13.10.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамирова с.Мескеты»
16	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	1	Комбинирован	16.10.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамирова с.Мескеты»

17	Правила овладения кушака. “Борцовская стойка”	1	Комбинирован	19.10.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
18	Правила овладение кушака. “Борцовская стойка”	1	Комбинирован	20.10.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
Раздел 3. Специальная физическая подготовка						
19	Тренировка с манекеном	1	Комбинирован	23.10.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
20	Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.	1	Комбинирован	26.10.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
21	Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.	1	Комбинирован	30.10.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
22	Прием: бросок соперника через плечо	1	Комбинирован	02.11.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
23	Прием: бросок соперника через плечо	1	Комбинирован	03.11.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
24	Бросок через грудь	1	Комбинирован	06.11.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
25	Заход с грудью	1	Комбинирован	09.11.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
26	Бросок с переступанием	1	Комбинирован	10.11.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск

						ОТЧЕТ
27	Бросок с подсадом через грудь	1	Комбинирован	13.11.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
28	Бросок с наклоном вперед	1	Комбинирован	16.11.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
29	Бросок с наклоном в сторону	1	Комбинирован	17.11.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
30	Бросок в сторону.	1	Комбинирован	20.11.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
31	Бросок с наклоном	1	Комбинирован	23.11.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
32	Бросок с использованием приемом соперника	1	Комбинирован	24.11.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
33	Бросок с использованием приемом соперника	1	Комбинирован	27.11.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
34	Нападение с наклонами в сторону	1	Комбинирован	30.11.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
35	Нападение с наклонами в сторону	1	Комбинирован	01.12.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
36	Бросок соперника с перешагиванием	1	Комбинирован	04.12.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»

37	Бросок соперника в парашютировании	1	Комбинирован	07.12.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
38	Прием полу присев	1	Комбинирован	08.12.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
39	Бросок с наклоном	1	Комбинирован	11.12.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
40	Повторение изученных приемов	1	Комбинирован	14.12.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.						
41	Техника борьбы в партере.	1	Комбинирован	15.12.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
42	Техника борьбы в партере.	1	Комбинирован	18.12.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
43	ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.	1	Комбинирован	21.12.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
44	Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.	1	Комбинирован	22.12.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
45	Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.	1	Комбинирован	25.12.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Меск еты»
46	ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от	1	Комбинирован	28.12.24г.		МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Месе

	захвата					Т.И.И.
	б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.					
47	ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата. б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
48	Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри. ЗАЩИТА: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
49	Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг).	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
50	ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику.	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
51	КОНТРПРИЕМ: а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас. Мескеты»
52	КОНТРПРИЕМ: а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас. Мескеты»
53	КОНТРПРИЕМ: а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас. Мескеты»
54	КОНТРПРИЕМ: б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас. Мескеты»

55	КОНТРПРИЕМ: 6) дригяя плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас. Мескеты»
56	Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас. Мескеты»
57	Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас. Мескеты»
58	ЗАЩИТА: освободить руки из захвата.	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас. Мескеты»
59	ЗАЩИТА: освободить руки из захвата.	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас. Мескеты»
60	КОНТРПРИЕМ: прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине.	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас. Мескеты»
61	КОНТРПРИЕМ: прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине.	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас. Мескеты»
62	ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕКАТОМ. Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас. Мескеты»
63	ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕКАТОМ. Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас. Мескеты»
64	ЗАЩИТА: отставить ногу прогнуться.	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас. Мескеты»

						ОТДЕЛ
65	ЗАЩИТА: отставить ногу прогнуться.	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
66	ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ. ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища. ЗАЩИТА: а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку. б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку. КОНТРПРИЕМ: опережая соперника захватить ноги.	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им. А. Айдамировас.Мескеты»
67	Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра. ЗАЩИТА: Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер. КОНТРПРИЕМ: задняя подножка.	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
68	СВАЛИВАНИЯ. Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри. ЗАЩИТА: отбросить ноги.	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
69	БРОСКИ ПОДВОРОТОМ. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием. ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер. КОНТРПРИЕМ: подбить руку и пройти в две ноги.	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
70	ПРОХОДЫ В НОГИ. Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»

	плечи					
	ЗАЩИТА: отставить ногу.					
71	<p>Проход в две ноги.</p> <p>ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.</p>	1	Комбинирован			МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»
72	Соревнования учениками из других школ	1				МБОУ «СОШ им А.Айдамировас.Мескеты»

