

Одобрено предметно-цикловой  
Комиссией

Председатель \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_

Составлена в соответствии с  
Государственными требованиями  
к занятиям дополнительного  
образования

Зам директора по воспитательной работе  
\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**  
по борьбе хапсагай  
секции дополнительного образования

Срок реализации программы: 2018-2019 учебный год

Разработал  
Дьяконов Г.Н.  
тренер  
по борьбе «хапсагай»  
ГБОУ РС (Я) «ЯКШИ»,  
мастер спорта РС (Я).

г. Якутск

# Пояснительная записка

К рабочей программе занятий дополнительного образования  
в секции борьбы хапсагай

Программа по борьбе хапсагай для учащихся кадетской школы составлена на основе Типового плана-конспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта РФ №390 от 28.06.01 г., Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), утвержденного Госкомспортом РФ и Минздравом РФ, регламентирующего работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы с подростками и данных научных исследований (1987), а также «Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» (1995).

В Программе представлены модель построения многолетней тренировки, учебный план отделения борьбы хапсагай, примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения, определена общая последовательность изучения программного материала.

Секция вольной борьбы и борьбы хапсагай в кадетской школе, являясь одним из направлений дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Перед спортивными секциями, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

**На этапе начальной подготовки** ставится задача привлечения максимально возможного числа кадетов и воспитанников к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств.

**На учебно-тренировочном этапе** подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы. С этого этапа более подготовленные кадеты включаются в спортивный взвод, задачей которого более целенаправленная подготовка борцов уровня членов сборной команды Республики Саха.

Секция вольной борьбы и борьбы хапсагай организует работу с занимающимися в течение учебного года. В каникулярное время кадетам и воспитанникам предоставляется возможность посещать сборы и спортивные лагеря по месту пребывания.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести кадетов к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомление их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Ожидаемые результаты – это участие и занятие призовых мест отдельных борцов в чемпионатах города, республики, дальневосточного федерального округа, первенствах России. Занятие призового места в командном первенстве города Якутска среди СОШ. Расписание занятий составляется администрацией ГОУ ЯКШИ по представлению тренера-преподавателя в целях более благоприятного режима тренировок.

Программа рассчитана на три года и может быть скорректирована в зависимости от целей и задачи предоставляемых администрацией школы.

# Общая характеристика Системы подготовки борцов

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя следующие этапы.

**Спортивно-оздоровительный этап (СО).** На этап СО зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра..

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физкультурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).** Состоит из двух подэтапов

– этапа начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-4-й год обучения).

**Этап начальной спортивной специализации** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по ОФП и специальной подготовке. Перевод по годам обучения

на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

**Этап углубленной спортивной специализации** формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней ОФП, воспитание физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

**Этап спортивного совершенствования (СС)** формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой вида борьбы;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопления соревновательного опыта.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)** формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, республик, ДСО и ведомств.

Цель этапа: достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки борцов.

## Планирование системы подготовки борцов

Прежде чем приступить к собственно воздействию на ученика тренеру необходимо: определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов), и, наконец, на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и, частично, сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий.

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и контроль в процессе подготовки борцов должны включать в себя:

А) анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;

Б) прогнозирование различных количественных показателей модели требуемого состояния занимающихся;

В) разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;

Г) систему методов педагогического контроля.

### Примерный учебный план многолетней подготовки (в часах)

| №<br>п/п | Разделы<br>подготовки             | Этапы подготовки     |       |                      |       |
|----------|-----------------------------------|----------------------|-------|----------------------|-------|
|          |                                   | Начальной подготовки |       | Учебно-тренировочный |       |
|          |                                   | Годы обучения        |       |                      |       |
|          |                                   | 1-й                  | 2-3-й | 1-2-й                | 3-4-й |
| 1        | Теоретическая подготовка          | 12                   | 14    | 21                   | 35    |
| 2        | Общая физическая подготовка       | 152                  | 172   | 212                  | 230   |
| 3        | Специальная физическая подготовка | 46                   | 78    | 112                  | 192   |
| 4        | Технико-тактическая подготовка    | 72                   | 132   | 163                  | 259   |
| 5        | Психологическая подготовка        | 10                   | 12    | 20                   | 40    |
| 6        | Соревновательная                  | 4                    | 16    | 24                   | 54    |

|    |  |     |     |     |     |
|----|--|-----|-----|-----|-----|
|    | подготовка                             |     |     |     |     |
| 7  | Инструкторская и<br>судейская практика | -   | 4   | 6   | 14  |
| 8  | Приемные и<br>переводные<br>испытания  | 12  | 12  | 14  | 20  |
| 9  | Восстановительные<br>мероприятия       | -   | 18  | 40  | 80  |
| 10 | Врачебный и<br>медицинский<br>контроль | 4   | 10  | 12  | 12  |
|    | Общее количество<br>часов              | 312 | 468 | 624 | 936 |

### Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

| Основные параметры и<br>тренировочных<br>соревновательных<br>нагрузок   | Этапы                |                      |
|---|----------------------|----------------------|
|   | Начальной подготовки | Учебно-тренировочной |
| 1) тренировочных дней (в год)   | 216-242              | 250-275              |
| 2) тренировочных занятий (в год)  | 216-242              | 260-500              |
| 3) соревнований   | 4-5                  | 5-7                  |
| 4) соревновательных дней  | 4-7                  | 12-21                |
| 5) соревновательных схваток   | 8-12                 | 14-38                |
| 6) тренировочных дней в неделю  | 3-6                  | 4-6                  |
| 7) тренировочных занятий в неделю   | 3-6                  | 4-12                 |
| 8) удельный вес ОФП (%)   | 50-40                | 35-40                |
| 9) удельный вес СФП (%)   | 14-17                | 18-22                |
| 10) удельный вес СП (%)   | 22-30                | 28-32                |
| 11) годовой объем работы (%) в зонах интенсивности:<br>1-4 (ЧСС до 150 уд/мин)<br>5-6 (ЧСС 150-174 уд/мин)<br>7-8 (ЧСС 175 уд/мин и выше) | 90-94<br>5-8<br>1-2  | 82-90<br>6-10<br>2-4 |

### Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

| Урок   | Стойка    | партер    |
|--------|-----------|-----------|
| 45 мин | 14-15 мин | 5-6 мин   |
| 90 мин | 38-50     | 12-16 мин |
|        |           |           |
|        |           |           |

**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ  
подготовительного периода для учебно-тренировочных групп 1 –3 го года обучения  
в ГБОУ ЯКШИ**

| Дни недели  | Направленность и величина нагрузки  | Время занятия, мин | Содержание занятий   | Дозировка, мин                |
|---|---|--------------------|--|-------------------------------|
| <b>МЦ №6 –тренировочный (общеподготовительный этап)</b> |   |                    |  |                               |
| Понедельник   | Развитие гибкости, ловкости, быстроты   | 45                 | Круговая тренировка всего кадетского корпуса   | 40                            |
| Вторник   | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.<br>Изучение элементов техники и тактики<br>Воспитание волевых качеств<br>Нагрузка большая | 90                 | Теория: вводная часть<br>Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером.<br>Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения<br>Изучение приемов в стойке и партере.<br>Тренировочные задания на мосту.<br>Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.<br>Упражнения на внимание.<br>Заключительная часть                           | 3<br>30<br>7<br>45<br>5       |
| Среда   | Развитие гибкости, ловкости, быстроты<br>Изучение элементов техники и тактики борьбы<br>Нагрузка средняя                                | 90                 | Теория: вводная часть.<br>Разминка.<br>Игры с элементами единоборства.<br>Изучение приемов в стойке и партере.<br>Тренировочные задания на мосту<br>Игры и эстафеты для развития ловкости и быстроты<br>Упражнения на внимание<br>Заключительная часть   | 3<br>30<br>6<br>45<br>1<br>5  |
| Четверг   | Силовая подготовка.<br>Тренажерный зал  | 45                 | ОФП в тренажерном зале ЯКШИ.   |                               |
| Пятница   | Развитие специальной выносливости.<br>Изучение элементов техники и тактики.<br>Воспитание волевых качеств.<br>Нагрузка большая          | 90                 | Старшая группа совместная тренировка на базе ДЮСШ-3.<br>Учебные схватки.<br>Теория.<br>Разминка.<br>Упражнения на внимание.<br>Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения.<br>Изучение приемов в стойке и партере.<br>Тренировочные задания в учебных и учебно-тренировочных схватках, на мосту.<br>Специальные упражнения.<br>Заключительная часть | 15<br>6<br>6<br>45<br>12<br>6 |
| Суббота   | Участие в соревнованиях различного уровня   |                    | По календарному плану  |                               |
| Воскресенье   | Активный отдых  |                    | Самостоятельные занятия на свежем воздухе  |                               |
|   |   |                    |  |                               |



# Литература

## Основная

1. *Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г.* Спортивная борьба; Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952
2. *Игуменов В.М., Подливаев В.А.* Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. Учеб. Заведений. М: Просвещение, 1993.-240с.
3. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. физ. культ.(пед. фак.) /Под ред. *Г.С. Туманяна.*- М: ФИС, 1985.-144с.

## Дополнительная литература

1. *Галковский Н.М., Керимов Ф.А.* Вольная борьба.- Ташкент: Медицина, 1987-223с.
2. *Игуменов В.М., Подливаев Б.А.* Основы методики обучения в спортивной борьбе.- М., 1986.-36с.
3. *Иваницкий А.В.* Решающий поединок.- М.: ФиС, 1981.-175с.
4. *Медведь А.В., Кочурко Е.И.* Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. –Минск: Полымя, 1985.-144с.
5. *Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И.* Учебник тренера по борьбе.- Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995.-213с.
6. *Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И.* Система подготовки борцов международного класса.- Красноярск, 1996.-102с.
7. *Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И.* Энциклопедия приемов вольной борьбы.- Красноярск: ИПК «Платина», 1998.-236.
8. *Миндияшвили Д.Г., Подливаев Б.А.* Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. Рекомендации.- М., 2000.-32с.
9. Хапсагай былыргыта уонна бугуннутэ. В.Т.Николаев. Якутск. 2010 г.

Министерство образования Республики Саха (Якутия)  
ГОУ Якутская «Кадетская школа-интернат»

«Утверждаю»

Зам.директора ГОУ ЯКШИ

По воспитательной работе

---

## **Календарно-тематический план**

Занятий дополнительного образования

в секции борьбы хапсагай для кадет 7-11 классов

Одобрено предметно-цикловой

Комиссией

Председатель \_\_\_\_\_

---

Якутск 2018

| <i>сентябрь</i>  | <i>октябрь</i>  | <i>ноябрь</i>  | <i>декабрь</i>  |
|--|---|--|---|
| 1. Вводный урок. ТБ на уроках борьбы. ОПУ, СПУ. Гигиена.<br>2. ОПУ. СПУ. Спортивная игра. Захваты- атакующие и блокирующие.<br>3. ОПУ.СПУ. Освоение приемов техники и тактики. Борьба в стойке. Переводы скручиванием. | 13. ОПУ, СПУ. Перевороты перекатом, «мельница».<br>14. Футбол. ОФП. Упражнения на гибкость.<br>15. Совместная тренировка в ДЮСШ-3 г.Якутска.                              | 25. ОПУ, СПУ. Перевороты скручиванием. Переводы рывком и нырком.<br>26. Спортивная игра. Игры в касания и теснения. ОФП.<br>27. ОПУ, СПУ. Перевороты скручиванием. Переводы рывком и нырком. | 37. Вольная борьба. Перевороты накатом. Броски наклоном.<br>38. Футбол. ОФП. Борьба хапсагай.<br>39. Вольная борьба. Перевороты накатом. Броски наклоном. Учебные схватки.  |
| 4. ОПУ. СПУ. Техника борьбы в партере и в стойке. Перевороты скручиванием. Сваливание сбиванием.<br>5. Игры в касания и теснения. Техника борьбы. Перевороты забеганием.<br>6. ОПУ, СПУ. Учебные схватки.              | 16. ОПУ, СПУ. Перевороты переходом, «мельница».<br>17. Кросс на свежем воздухе. ОФП. СПУ.<br>18. ОПУ, СПУ. Учебные схватки.   | 28. ОПУ, СПУ. Повторения ранее пройденных материалов.<br>29. Футбол. ОФП. СПУ. Борьба в партере.<br>30. ОПУ, СПУ. Теоретические знания. Судейство. Учебные схватки.                          | 40. Повторения приемов в стойке и в партере. Работа по инд. Заданиям.<br>41. Перевороты накатом. Броски в сойке. ОПУ, СПУ. ОФП.<br>42. Совместная тренировка на базе ДЮСШ-3 |
| 7. ОПУ, СПУ. Перевороты забеганием. Сваливание сбиванием.<br>8. Спортивная игра. Футбол. ОФП.<br>9. ОПУ, СПУ. Броски поворотом. «мельница».  | 19. Повторения ранее изученных приемов борьбы.<br>20. Теоретические знания. ОПУ, СПУ. Повторения ТД. Учебные схватки.<br>21. Подготовка к соревнованиям. Учебные схватки. | 31. ОПУ, СПУ. Правила Национальных видов борьбы. «Хапсагай» и самбо.<br>32. Борьба хапсагай. Наиболее широко применяемые технические действия.<br>33. Борьба хапсагай.                       | 43. Повторения. Подготовка к чемпионату школы.<br>44. ОПУ, СПУ. Подготовка к чемпионату школы.<br>45. Подготовка к чемпионату школы.  |
| 10. ОПУ, СПУ. Повторения ранее пройденных приемов борьбы.<br>11. Кросс на свежем воздухе. ОФП. Упражнения на гибкость.<br>12. ОПУ, СПУ. Учебные схватки.   | 22. ОПУ, СПУ. Перевороты переходом, «мельница». Работа по заданиям.<br>23. Учебные схватки Упражнения на гибкость.<br>24. ОПУ, СПУ. Подготовка к соревнованиям.           | 34. Борьба самбо.<br>35. Борьба самбо.<br>36. Повторения приемов вольной борьбы. ОФП.  | 46. Перевороты накатом, скручиванием.<br>47. Контрольные нормативы.<br>48. Сдача контрольных нормативов.  |

| <i>январь</i>   | <i>февраль</i>   | <i>март</i>  | <i>апрель</i>   | <i>май</i>   |
|---|--|--|---|--|
| Посещение сборов и тренировок по месту проведения каникул   | 58. Теоретическая и Психологическая подготовка. Повторения приемов.<br>59. Комбинации приемов в стойке. ОФП.<br>60. Повторения. Учебные схватки.                                 | 70. ОПУ, СПУ. Медицинские знания. Повторения. ОФП<br>71. Футбол. Упражнения на развитие гибкости. ОФП.<br>72. Задания по эпизодам борьбы. Устранения ошибок.                         | 79. ОПУ, СПУ. Переводы нырком, рывком, выседом. ОФП.<br>80. Сдача нормативов по ОФП. СПУ.<br>81. Борьба в стойке. Повторение переводов.   | 91. ОПУ, СПУ. Приемы в стойке броски ОФП<br>92. Учебная игра. Теорет.подготовка<br>93. Комбинации в партере. Броски мельницей, прогибом. ОФП. Работа в стойке обоюдный захват. |
| 49. Комбинации приемов в партере. Мельница.<br>50. ОФП. Нац. Прыжки. Бег на короткие дистанции. СПУ.<br>51. ОПУ, СПУ. Повторения приемов. Учебные схватки.                                      | 61. Комбинации приемов в партере и в стойке. СПУ.<br>62. Упражнения на развитие ловкости и быстроты. ОФП.<br>63. Повторения комбинаций. Подготовка к соревнованиям.              | 73. ОПУ, СПУ. Задания по эпизодам. ОФП.<br>74. Комбинации приемов в стойке. Борьба лежа.<br>75. Повторения комбинаций. Учебные схватки. ОФП.   | 82. Борьба в стойке. Броски вращением(вертушка), сбиванием.<br>83. Футбол. ОФП. Упражнения на гибкость.<br>84. Совместная тренировка на базе ДЮСШ-3   | 94. ОПУ, СПУ. Броски с использованием манекена. ОФП.<br>95. Футбол. ОФП.<br>96. Учебные схватки. Упражнения на развитие силы.  |
| 52. ОПУ, СПУ. Комбинации приемов в партере. Стойка, бросок подворотом.<br>53. Футбол. Игры на касания и теснения. СПУ.<br>54.ОПУ, СПУ. Броски в стойке. Учебные схватки. Работа по инд. Планам. | 64. Приемы в стойке, борьба хапсагай.<br>65. Спорт. Игра. ОФП. Повторения комбинаций в стойке.<br>66. ОПУ, СПУ. Подготовка к соревнованиям. Учебные схватки. Судейская практика. | 76. ОПУ, СПУ. Комбинации приемов в партере и в стойке.<br>77. Спорт. Игра. ОФП. Упражнения на развитие силы.<br>78. Комбинации приемов. Учебные схватки. Подготовка к соревнованиям. | 85. Борьба в стойке. Повторения. Разучивание комбинаций..<br>86. Бег на лыжах для развития выносливости и координации движений. ОФП.<br>87. Подготовка к чемпионату города. Учебные схватки. Устранения ошибок. | 97. Приемы в партере. Работа по инд. заданиям.<br>98. Кросс 5 км. ОФП.<br>99. Повторения приемов в партере и в стойке. Учебные схватки.  |
| 55. Повторения. Бросок прогибом. Комбинации приемов в стойке.<br>56. Повторения комбинаций приемов в стойке.<br>57. Совместная тренировка на базе ДЮСШ-3.                                       | 67. ОПУ, СПУ. Комбинации приемов в стойке и в партере. ОФП.<br>68. Учебные схватки. Работа по индивид. Планам.<br>69. Подготовка к соревнованиям. Работа по инд. планам.         | Участие в соревнованиях. Работа по индивидуальным заданиям во время весенних каникул   | 88. Подготовка к чемпионату школ города. Повторения приемов в партере и в стойке. ОФП.<br>89. Укороченные по времени учебные схватки.<br>90 Учебные схватки. ТТД.   | 100. ОПУ, СПУ. Приемы в стойке. Борьба хапсагай.<br>101. Переводные испытания. Сдача нормативов.<br>102. переводные испытания. Задания на летние каникулы.                     |

**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ подготовительного периода для учебно-тренировочных групп 1 –3 -го года обучения в ГБОУ ЯКШИ**

| Дни недели  | Направленность и величина нагрузки  | Время занятия, мин | Содержание занятий   | Дозировка, мин                |
|---|---|--------------------|--|-------------------------------|
| <b>МЦ №6 –тренировочный (общеподготовительный этап)</b> |   |                    |  |                               |
| Понедельник   | Развитие гибкости, ловкости, быстроты   | 45                 | Круговая тренировка всего кадетского корпуса   | 40                            |
| Вторник   | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.<br>Изучение элементов техники и тактики<br>Воспитание волевых качеств<br>Нагрузка большая | 90                 | Теория: вводная часть<br>Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером.<br>Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения<br>Изучение приемов в стойке и партере.<br>Тренировочные задания на мосту.<br>Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.<br>Упражнения на внимание.<br>Заключительная часть                           | 3<br>30<br>7<br>45<br>5       |
| Среда   | Развитие гибкости, ловкости, быстроты<br>Изучение элементов техники и тактики борьбы<br>Нагрузка средняя                                | 90                 | Теория: вводная часть.<br>Разминка.<br>Игры с элементами единоборства.<br>Изучение приемов в стойке и партере.<br>Тренировочные задания на мосту<br>Игры и эстафеты для развития ловкости и быстроты<br>Упражнения на внимание<br>Заключительная часть   | 3<br>30<br>6<br>45<br>1<br>5  |
| Четверг   | Силовая подготовка.<br>Тренажерный зал  | 45                 | ОФП в тренажерном зале ЯКШИ.   |                               |
| Пятница   | Развитие специальной выносливости.<br>Изучение элементов техники и тактики.<br>Воспитание волевых качеств.<br>Нагрузка большая          | 90                 | Старшая группа совместная тренировка на базе ДЮСШ-3.<br>Учебные схватки.<br>Теория.<br>Разминка.<br>Упражнения на внимание.<br>Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения.<br>Изучение приемов в стойке и партере.<br>Тренировочные задания в учебных и учебно-тренировочных схватках, на мосту.<br>Специальные упражнения.<br>Заключительная часть | 15<br>6<br>6<br>45<br>12<br>6 |
| Суббота   | Участие в соревнованиях различного уровня   |                    | По календарному плану  |                               |
| Воскресенье   | Активный отдых  |                    | Самостоятельные занятия на свежем воздухе  |                               |
|   |   |                    |  |                               |