Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска»

Принята на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ
г. Свирска» протокол № 1
«30» августа 2022 года

Утверждена приказом
МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска»
№ 30
от «01» сентября 2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта греко-римская борьба

Адресат программы: для детей 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
М.А. Абдулгалимов,
тренер-преподаватель по греко-римской борьбе

Свирск, 2022 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Греко-римская борьба» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в привлечении детей к регулярным занятиям спортом, развитию навыков двигательной активности и эмоциональной саморегуляции. Греко-римская борьба в условиях дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Разработка программы «Греко-римская борьба» продиктована запросом родителей и детей необходимостью привития навыков здорового образа жизни.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Отличительные особенности программы:

Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, направленные на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности. Специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения, - направлены на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику

утомления и нервно-психического перенапряжения.

Содержание программы позволяет углубить знания по общеобразовательным предметам. Широко применяются межпредметные связи, позволяющие учащимся более полно и глубоко осмыслить изучаемый программный материал. Это различные эстафеты и подвижные игры. С математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких понятий как дыхание, обмен веществ, таким образом, раскрывается взаимосвязь биологии, анатомии и физиологии. Связывая преподавание с историей, педагог реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого времени, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» для детей 9-18 лет. Набор осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений и навыков. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Количество детей в группах зависит от уровня обучения – 15-20 человек.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения:
32 недели – с 10 октября 2022 года по 31 мая 2023 года.

Форма обучения очная.

Режим занятий. Периодичность и продолжительность занятий по программе составляет:

- год обучения: (6 часов) занятия 3 дня в неделю по 2 часа, всего 192 часа в год;
- год обучения: (9 часов) занятия 4 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 1 час, всего 288 часов в год.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, расписание занятий в учебных группах составляется тренером-преподавателем, с учетом санитарно - эпидемиологических требований, пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, их возрастных особенностей и утверждается директором МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска».

Цель - всестороннее развитие гармоничной личности и укрепление здоровья, через занятия греко-римской борьбы.

Задачи:

Обучающие: обучить владению техникой и тактикой греко-римской борьбы; формировать теоретические знания правил проведения соревнований в соответствующей весовой и возрастной группе и умения применить их на практике; формировать знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья.

Развивающие: развивать устойчивый и глубокий интерес к занятиям греко-римской борьбы посредством формирования системы специальных знаний, умений навыков; развивать мышечную систему обучающихся, укрепить физическую форму и усовершенствовать опорно-двигательную систему обучающихся.

Воспитывающие: формировать навыки здорового образа жизни, привлечь обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; воспитывать приоритетное отношение к здоровому образу жизни, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
2.1 ОЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Объем программы:

кол-во часов в неделю	6 ч	9 ч
кол-во недель	32	32
всего за год (ч)	192 ч	288 ч

Содержание 1 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час. 192ч	Кол. час 288 ч
I. Теоретическая подготовка		**6**	**8**
1	Введение в образовательную программу. История Греко-римской борьбы.		
2	Правила поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях. Инструктаж по технике безопасности.		
3	Основы личной гигиены. Питание спортсмена. Режим дня.		
II. Общефизическая подготовка		**80**	**60**
1	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
III. Специальная физическая подготовка		**56**	**98**
1	Выполнение специально-подготовительных упражнений.		
IV. Технико-тактическая подготовка		**44**	**118**
2	Изучение и выполнение основные положений в борьбе.		
V. Контрольные Контрольно- переводные нормативы, соревнования.		**4**	**2**
1	контрольные		
2	переводные		

VI. Медицинское обследование	**2**	**2**
ИТОГО	**6/192**	**9/288**

2.2. Планируемые результаты

1 год обучения:

Знать:

- историю развития греко-римской борьбы;
- правила техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;

Уметь:

- самостоятельно организовывать свой режим дня;
- уметь выполнять задания на занятиях.

Владеть:

- основами техники и тактики греко-римской борьбы.
- терминологией спортивной борьбы, правилами соревнований по борьбе.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения (6 часов в неделю)

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
1	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**	**-**	Собеседование, опрос
1.1	Введение в образовательную программу. История греко-римской борьбы.	2	2	-	
1.2	Правила поведения на занятиях мероприятиях, соревнованиях. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	
1.3	Основы личной гигиены. Питание спортсмена. Режим дня.	2	2	-	
2	**Общефизическая подготовка (ОФП)**	**80**	**6**	**74**	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Строевые и порядковые упражнения	10	1	9	
2.2	Ходьба	10	1	9	
2.3	Бег	12	1	11	
2.4	Прыжки	16	1	15	

2.5	Гимнастические упражнения без предметов	16	1	15	
2.6	Упражнения на гимнастических снарядах	16	1	15	
3	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**56**	**6**	**50**	
3.1	Акробатические упражнения	6	1	5	
3.2	Упражнения для укрепления мышц шеи	6	1	5	
3.3	Упражнение на борцовском мосту	12	1	11	
3.4	Упражнения в само страховке	10	1	9	
3.5	Имитационные упражнения	10	1	9	
3.6	Упражнения с партнёром	12	1	11	
4	**Технико-тактическая подготовка**	**44**	**5**	**39**	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Стойка	8	1	7	
4.2	Партер	8	1	7	
4.3	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции.	8	1	7	
4.4	Элементы маневрирования. В стойке.	10	1	9	
4.5	Элементы маневрирования в партере.	10	1	9	
5	**Контрольно-переводные нормативы, соревнования**	**4**	**-**	**4**	Итоговый протокол
6	**Медицинское обследование**	**2**	-	**2**	Медицинские справки
	Итого:	**192**	23	169	

1 год обучения (9 часов в неделю)

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
1	**Теоретическая подготовка**	**8**	**8**	**-**	Собеседование, опрос
1.1	Правила поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях. Инструктаж по технике безопасности.	4	4	-	
1.2	Основы личной гигиены. Питание спортсмена. Режим дня.	4	4	-	
2	**Общефизическая подготовка (ОФП)**	**60**	**6**	**54**	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Строевые и порядковые упражнения	10	1	9	
2.2	Ходьба	10	1	9	
2.3	Бег	10	1	9	
2.4	Прыжки	10	1	9	

2.5	Гимнастические упражнения без предметов	10	1	9	
2.6	Упражнения на гимнастических снарядах	10	1	9	
3	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**98**	**6**	**92**	
3.1	Акробатические упражнения	10	1	9	
3.2	Упражнения для укрепления мышц шеи	16	1	15	
3.3	Упражнение на борцовском мосту	16	1	15	
3.4	Упражнения в само страховке	16	1	15	
3.5	Имитационные упражнения:	16	1	15	
3.6	Упражнения с партнёром	24	1	23	
4	**Технико-тактическая подготовка**	**118**	**5**	**113**	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Стойка	23	1	22	
4.2	Партер	23	1	22	
4.3	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции.	24	1	23	
4.4	Элементы маневрирования. В стойке.	24	1	23	
4.5	Элементы маневрирования в партере.	24	1	23	
5	**Контрольно-переводные нормативы, соревнования**	**2**		**2**	Итоговый протокол
6	**Медицинское обследование**	**2**	**-**	**42**	Медицинские справки
	Итого:	**288**	**25**	**265**	

3.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения (6 часов в неделю)

№	Виды подготовки	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоритическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	-	6
2	Общефизическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	80
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	56
4	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	44

5	Контролные нормативы Соревнования	-	-	1	-	1	1	-	1	6
6	Медицинское обследование	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	Всего	23	23	25	23	25	25	23	25	192

1 год обучения (9 часов в неделю)

Октябрь 22 часа, ноябрь -май по 38 часов

№	Виды подготовки	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоритическая подготовка	2	2	2	2					8
2	Общефизическая подготовка	2	9	9	8	9	9	8	6	60
3	Специальная физическая подготовка	7	12	12	13	14	14	13	13	98
4	Технико-тактическая подготовка	11	15	15	15	15	15	16	16	118
5	Контролные нормативы Соревнования	-	-	-	-	-		1	1	2
6	мед обследование	-	-	-	-	-	-	-	2	2
	Всего	22	38	38	38	38	38	38	38	288

3.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы, грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

Формы аттестации:

Промежуточная**:** опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие**.**

Итоговая: соревнование, зачет, переводные итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП

№ п/п	Контрольные упражнениями единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Бег на 60 м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
6	Приседание с партнером равного веса (кол-во раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
7	Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16
11	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190

3.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный (показ алгоритма выполнения техники и тактики борьбы) и практический. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения педагога и обучающегося, их взаимодействия и взаимосвязь. Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей. Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

В процессе реализации программы тренером-преподавателем используются различные педагогические технологии: технология игрового обучения, личностно ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества, дистанционные образовательные технологии.

Основным средством подготовки в греко-римской борьбе, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ), поэтому используются здоровьесберегающие технологии. Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно мышечной систем и обще-двигательной подготовки. Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов спортивной борьбы (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения:

-сознательности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности прогрессирования;

-объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая обучающихся к различному темпу их выполнения;

-средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (сочетание физической и технической подготовки);

Теоретическая подготовка - формирование у обучающихся специальных знаний,

необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория: Правила поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях. Инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу. История Греко римской борьбы. Основы личной гигиены. Питание спортсмена. Режим дня.

Практика: Эстафета.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах.

Практика:

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

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, на пятках; в полу приседе, приседе; ускорение и т. д.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; вперед, спиной вперед, боком и т. д.

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

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы,

из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад, на четвереньках; на коленях; вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево с вращением и т. д.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса.* Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);

б) у*пражнения для туловища.* Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) у*пражнения для ног:* в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на мете и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) у*пражнения для рук, туловища и ног:* в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола и т. д.

д) у*пражнения для формирования правильной осанки:* стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнув ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки; прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к

вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями, (скакалками) и т. д.

е) у*пражнения на расслабление:* из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения:* синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом др.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу;

б) *с гимнастической палкой:* наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°, переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад);

в) *упражнения с теннисным мячом:* броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной, двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча по ходу и при беге; метания мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного

характера);

г) *упражнения с набивным мячом: (вес мяча 1-2 кг).* Вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, междуногами);

д) *упражнения с гантелями (вес до 1 кг)*: поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке.

б) на гимнастической стенке.

в) на кольцах и перекладине.

г) на канате и перекладине

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

3.Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения специально-подготовительных упражнений.

Практика:

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук.

Упражнения на мосту: вставание нас мост, лежа на спине; кувырком вперед, из

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

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекаты на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырком вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо.

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

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

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки. внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в

плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись заруки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

4.Технико-тактическая подготовка.

Теория: Основные положения в борьбе.

Практика:

Приемы борьбы в стойке. Переводы рывком

Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить егоразноименную руку

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой

Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью,захватить свободной рукой его плечо

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом шеи с плечом

Защиты:

а) приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо;

б) отходя от партнера, опустить голову вниз и упереться рукой в егопредплечье;

в) приседая, отклониться назад и захватить сзади туловище с рукойатакующего.

Контрприемы:

а) сбивание захватом шеи с плечом;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сбоку (сзади).

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища:

б) перевод захватом туловища с рукой (сзади);

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади) ;

г) бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища с рукой

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и оттянуться назад-вниз.

Контрприемы:

а) бедро захватом руки через плечо;б) бросок прогибом захватом руки;

Броски поворотом (мельницы)

Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименнойрукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи)

Защита: отставить ногу, ближнюю и атакующую, назад и захватить его шею с плечом сверху.

Контрприемы:

а) перевод захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча

Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата.

Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Сваливание сбиванием (сбивания):

Сбивания захватом руки двумя руками

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом руки снизу

Сбивание захватом туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки и шеи;б) бросок прогибом захватом рук сверху.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

а) сбивание захватом туловища с рукой;

б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;в) бросок наклоном захватом туловища с рукой;

г) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;д) сбивание захватом туловища;

е) бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нарком захватом шеи и туловища

а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; б) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;в) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.*Перевод вращением захватом руки сверху:*

а) сбивание захватом туловища;

б) сбивание захватом туловища и рукой;

в) бросок прогибом захватом туловища;

г) бросок прогибом захватом туловища и рукой;д) перевод захватом туловища;

е) бросок наклоном захватом туловища;

ж) бросок наклоном захватом туловища с рукой; з) бросок через спину захватом руки через плечо.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

Защиты: а) наклоняясь вперед и отводя таз назад, не дать осуществить захват атакующему;

б) упереться руками в подбородок атакующего и, приседая отставитьногу назад.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом рук сверху;

б) бросок подворотом захватом руки и шеи;

в) бросок подворотом захватом руки под плечо.*Бросок прогибом захватом туловища с рукой* Защиты:

а) упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;

б) приседая, отвести туловище от партнера и отпустить грудь нижеего груди.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки сверху;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой;

г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Защита:

присесть, упереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад.Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом туловища;б) сбивание захватом туловища;

в) накрывание выставленной ногой в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку

Защиты

а) поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную руку;

б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего, повернуться к нему лицом.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку; в) бросок подворотом захватом руки под плечо;

г) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку:

а) вертушка захватом руки сверху;

б) бросок подворотом захватом шеи с плечом;в) сбивание захватом туловища с рукой;

г) бросок поворотом захватом руки через плечо. *Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:* а) перевод рывком;

б) сбивание;

в) броски прогибом;г) мельница.

Куст приемов с захватом руки двумя руками:

а) перевод вертушкой;б) бросок вертушкой; в) бросок подворотом;г) сбивание;

д) мельница;

е) обратная вертушка;

ж) бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

5. Контрольно- переводные нормативы, соревнования, показательные выступления

Теория: Инструктаж по техники безопасности.

Практика: Сдача контрольных нормативов. Показательные выступления

обучающихся.

4. ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

4.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально технические условия реализации программы

Борцовский ковер 1 шт.

Манекен 4 шт.

Учебные маты 4 шт.

Гантели 12 шт.

Скакалки 10 шт

Скамейки 2 шт.

Перекладина 2 шт.

4.2 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренера-преподавателя:

1. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г.«Просвещение»;
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»;
3. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
4. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г.«Дрофа»;
5. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»;
6. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»;
7. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»;
8. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»;
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;
10. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».

Для обучающихся:

1. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»

3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»
5. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»

4.3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения (6 часов в неделю)

№	Не д.	Дата пл.	Дата факт.	тема	Кол-во часов	примечание
1	1	10.10.2022		Техника безопасности по единоборству. Правила поведения уч-ся во время занятий	2	
2		12.10.2022		Виды единоборств. Гигиена борца.	2	
3		14.10.2022		Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий единоборствами на организм.	2	
4	2	17.10.2022		ОФП. Упражнения для развития координационных способностей: гимнастика, вольные упражнения. Кувырки.	2	
5		19.10.2022		Обучение технических способностей в партере и в стойке. Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Приемы за выгодное положение.	2	
6		21.10.2022		СФП. Специальные упражнения для борца. Падение на бок, вперед.	2	
7	3	24.10.2022		Обучение технических способностей в партере и в стойке. Борьба за предмет. Удержания на мосту для укрепления мышц шеи.	2	
8		26.10.2022		ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах.	2	
9		28.10.2022		Обучение технических способностей в партере и в стойке В партере переворот накатом захватом туловища. Правильный переворот, подбив.	2	
10	4	31.10.2022		СФП. Специальные упражнения для борца.	2	

				Акробатические. Игры в захват.		
11		01.11.2022		Обучение технических способностей в партере и в стойке. Приемы за выгодное положение	2	
12		04.11.2022		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочные схватки.	2	
13	5	07.11.2022		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот накатом захватом туловища. Контрприем.	2	
14		09.11.2022		СФП. Специальные упражнения для борца. Акробатические. Игры в блокирующие захваты.	2	
15		11.11.2022		Обучение техническим способностям в партере и в стойке.	2	
16	6	14.11.2022		Обучение специальным качествам борца. В партере переворот рычагом захватом шеи.	2	
17		16.11.2022		Обучение специальным качествам борца. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	
18		18.11.2022		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	
19	7	21.11.2022		Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке	2	
20		23.11.2022		СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в теснении	2	
21		25.11.2022		Обучение технических способностей в партере и в стойке.	2	
22	8	28.11.2022		ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения	2	

23		30.11.2022		Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	
24		02.12.2022		СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	2	
25	9	05.12.2022		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	
26		07.12.2022		ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой.	2	
27		09.12.2022		Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	
28	10	12.12.2022		СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	2	
29		14.12.2022		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи.	2	
30		16.12.2022		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	
31	11	19.12.2022		ОФП. Челночный бег.	2	
32		21.12.2022		СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	2	
33		23.12.2022		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья.	2	
34	12	26.12.2022		ОФП. Упражнения для развития общей	2	

				выносливости и специальной. ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной		
35		28.12.2022		Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке.	2	
36		30.12.2022		СФП. Специальные упражнения для борца. Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	2	
37	13	09.01.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом	2	
38		11.01.2023		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	
39		13.01.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	
40	14	16.01.2023		развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	2	
41		18.01.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	
42		20.01.2023		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты	2	
43	15	23.01.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное	2	

				положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		
44		25.01.2023		СФП. Специальные упражнения для борца.	2	
45		27.01.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	
46	16	30.01.2023		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	
47		01.02.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи.	2	
48		03.02.2023		СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	2	
49	17	06.02.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	
50		08.02.2023		ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	2	
51		10.02.2023		СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	2	
52	18	13.02.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита,	2	

				контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
53		15.02.2023		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты	2	
54		17.02.2023		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	
55	19	20.02.2023		СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в теснении	2	
56		22.02.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья	2	
57		24.02.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	
58	20	27.02.2023		ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	
59		01.03.2023		СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в	2	

				стойке 2х2 по правилам.		
60		03.03.2023		ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	2	
61	21	06.03.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	
62		08.03.2023		ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	2	
63		10.03.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья	2	
64	22	13.03.2023		СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	2	
65		15.03.2023		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	
66		17.03.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки	2	

				под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
67	23	20.03.2023		СФП. Специальные упражнения для борца	2	
68		22.03.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	
69		24.03.2023		ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	2	
70	24	27.03.2023		В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	
71		29.03.2023		ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной. Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.	2	
72		31.03.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке	2	
73	25	03.04.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из	2	

				под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
74		05.04.2023		СФП. Специальные упражнения для борца. Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	2	
75		07.04.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	
76	26	10.04.2023		Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	2	
77		12.04.2023		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты	2	
78		14.04.2023		СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	2	
79	27	17.04.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.	2	

				Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		
80		19.04.2023		СФП. Специальные упражнения для борца	2	
81		21.04.2023		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	
82	28	24.04.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке	2	
83		26.04.2023		СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в теснении	2	
84		28.04.2023		ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	2	
85	29	01.05.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	
86		03.05.2023		СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	2	
87		05.05.2023		СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	2	

88	30	08.05.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	
89		10.05.2023		ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной. Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением.	2	
90		12.05.2023		СФП. Специальные упражнения для борца. Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	2	
91	31	15.05.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	
92		17.05.2023		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	
93		19.05.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке	2	
94	32	22.05.2023		Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости. Учебно-тренировочные схватки	2	

				борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
95		24.05.2023		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты	2	
96		26.05.2023		Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	2	

1 год обучения (9 часов в неделю)

№	Нед	Дата пл.	Дата факт.	тема	Кол-во часов	примечание
1	1	27.10.2022		Техника безопасности по единоборству. Правила поведения уч-ся во время занятий	2	
2		28.10.2022		Виды единоборств. Гигиена борца.	2	
3		29.10.2022		Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий единоборствами на организм.	1	
4	2			ОФП. Упражнения для развития координационных способностей: гимнастика, вольные упражнения. Кувырки.		
5				Обучение технических способностей в партере и в стойке. Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Приемы за выгодное положение.		
6				СФП. Специальные упражнения для борца. Падение на бок, вперед.		
7				Обучение технических способностей в партере и в стойке. Борьба за предмет. Удержания на мосту для укрепления мышц шеи.		
8				ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах.		
9	3			Обучение технических способностей в партере и в стойке В партере переворот накатом захватом туловища. Правильный переворот, подбив.		
10				СФП. Специальные упражнения для борца. Акробатические. Игры в захват.		

11				Обучение технических способностей в партере и в стойке. Приемы за выгодное положение		
12				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочные схватки.		
13				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот накатом захватом туловища. Контрприем.		
14	4			СФП. Специальные упражнения для борца. Акробатические. Игры в блокирующие захваты.		
15				Обучение техническим способностям в партере и в стойке.		
16				Обучение специальным качествам борца. В партере переворот рычагом захватом шеи.		
17				Обучение специальным качествам борца. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
18				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		
19	5			Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке		
20				СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в теснении		
21				Обучение технических способностей в партере и в стойке.		
22				ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения		
23				Обучение технических способностей в партере и в стойке		
24	6			СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
25				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
26				ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой.		
27				Обучение технических способностей в партере и в стойке		
28				СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		
29	7			Обучение технических способностей в		

				партере и в стойке. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи.		
30				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		
31				ОФП. Челночный бег.		
32				СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
33				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья.		
34	8			ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной. ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной		
35				Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке.		
36				СФП. Специальные упражнения для борца. Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга		
37				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом		
38				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		
39	9			Обучение технических способностей в партере и в стойке		
40				развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
41				Обучение технических способностей в партере и в стойке		
42				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		
43				Обучение технических способностей в партере и в стойке. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		
44	10			СФП. Специальные упражнения для борца.		
45				Обучение технических способностей в		

				партере и в стойке		
46				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		
47				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи.		
48				СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
49	11			Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
50				ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина		
51				СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
52				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
53				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		
54	12			ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		
55				СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в теснении		
56				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья		
57				Обучение технических способностей в		

				партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
58				ОФП. Упражнения для развития координационных способностей		
59	13			СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
60				ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина		
61				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
62				ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой		
63				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья		
64	14			СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		
65				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		
66				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
67				СФП. Специальные упражнения для борца		

68				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
69	15			ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина		
70				В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
71				ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной. Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.		
72				Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке		
73				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
74	16			СФП. Специальные упражнения для борца. Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга		
75				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
76				Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		

77				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		
78				СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
79	17			Обучение технических способностей в партере и в стойке. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		
80				СФП. Специальные упражнения для борца		
81				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		
82				Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке		
83				СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в теснении		
84	18			ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина		
85				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
86				СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
87				СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		
88				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления		

				мышц шеи		
89	19			ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной. Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением.		
90				СФП. Специальные упражнения для борца. Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга		
91				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
92				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		
93				Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке		
94	20			Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
95				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		
96				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		
97				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		
98				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для		

				укрепления мышц шеи		
99	21			СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
100				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи .		
101				ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина		
102				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
103				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
104	22			СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
105				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
106				ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой		
107				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя		

				выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
108				СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		
109	23			ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		
110				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
111				СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
112				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
113				ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой		
114	24			Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
115				СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		
116				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		
117				Обучение технических способностей в		

				партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
118				СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
119	25			Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
120				ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой		
121				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
122				СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		
123				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		
124	26			Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
125				СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
126				Обучение технических способностей в		

				партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
127				ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой		
128				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
129	27			СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		
130				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		
131				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
132				СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
133				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
134	28			ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой		
135				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.		

				Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
136				ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой		
137				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
138				СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		
139	29			ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		
140				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
141				СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
142				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
143				ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой		
144	30			Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо.		

				В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
145				СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		
146				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		
147				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
148				СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
149	31			Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
150				ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой		
151				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
152				ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой		
153				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем		

				накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
154	32			СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		
155				ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		
156				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		
157				СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		
158				Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		