# 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 20 № года

Утверждена приказом МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска» № <u>30</u> от «<u>01</u> » <u>сенслября</u> 20<u>м</u> 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

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

Содержание 1 год обучения

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

2.5	Гимнастические упражнения без	16	1	15	
	предметов				
2.6	Упражнения на гимнастических	16	1	15	
	снарядах				
3	Специальная физическая	56	6	50	
	подготовка (СФП)				
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	44	5	39	Выполнение
	подготовка				нормативов
					по СФП
4.1	Стойка	8	1	7	
4.2	Партер	8	1	7	
4.3	Положения в начале и конце	8	1	7	
	схватки, формы приветствия.				
	Дистанции.				
4.4	Элементы маневрирования. В стойке.	10	1	9	
4.5	Элементы маневрирования в	10	1	9	
	партере.				
5	Контрольно-переводные	4	-	4	Итоговый
	нормативы, соревнования				протокол
6	Медицинское обследование	2	-	2	Медицинские
					справки
	Итого:	192	23	169	

## 1 год обучения (9 часов в неделю)

No	Наименование разделов и тем	Ко	личество	часов	По итогам
	программы	всего	теория	практика	раздела:
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	Собеседование,
					опрос
1.1	Правила поведения на занятиях,	4	4	-	
	мероприятиях, соревнованиях.				
	Инструктаж по технике				
	безопасности.				
1.2	Основы личной гигиены. Питание	4	4	-	
	спортсмена. Режим дня.				
2	Общефизическая подготовка	60	6	54	Выполнение
	(ОФП)				нормативов по
					ОФП
2.1	Строевые и порядковые	10	1	9	
	упражнения				
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	118	5	113	Выполнение
	подготовка				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)

$N_{\underline{0}}$	Виды	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
	подготовки									часов
1	Теоритическа	1	1	1	1	1	1	-	-	6
	я подготовка									
2	Общефизичес	10	10	10	10	10	10	10	10	80
	кая									
	подготовка									
3	Специальная	7	7	7	7	7	7	7	7	56
	физическая									
	подготовка									
4	Технико-	5	5	5	5	6	6	6	6	44
	тактическая									
	подготовка									

5	Контролные	-	-	1	-	1	1	-	1	6
	нормативы									
	Соревнования									
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	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
	подготовки									часов
1	Теоритическ	2	2	2	2					8
	ая									
	подготовка									
2	Общефизич	2	9	9	8	9	9	8	6	60
	еская									
	подготовка									
3	Специальна	7	12	12	13	14	14	13	13	98
	R									
	физическая									
	подготовка									
4	Технико-	11	15	15	15	15	15	16	16	118
	тактическая									
	подготовка									
5	Контролные	-	-	-	-	-		1	1	2
	нормативы									
	Соревнования									
6	мед	-	-	-	-	-	-	-	2	2
	обследование									
	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

No॒	Контрольные					I	Весовые	категор	ии и оце	енка в ба	аллах						
п/п	упражненияи	29-47 кг				53-66 кг					свыше 73 кг						
	единицы измерения	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 отягошений.

**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) упражнения 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) упраженения 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) упражнения 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) упражнения 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) упражнения 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 вверхвиз с одновременным вдохом; движения головы вверхвиз с одновременным вдохом; движения головы вверхвиз 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

14

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 с манекеном; 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.

### <u>5. Контрольно- переводные нормативы, соревнования, показательные</u> выступления

Теория: Инструктаж по техники безопасности.

Практика: Сдача контрольных нормативов. Показательные выступления

### 4. ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ 4.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Материально технические условия реализации программы

Манекен 4 шт.
Учебные маты 4 шт.
Гантели 12 шт.
Скакалки 10 шт
Скамейки 2 шт.
Перекладина 2 шт.

Борцовский ковер 1 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)

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

	1			1	
			Акробатические. Игры в		
11	_	01 11 2022	захват.		
11		01.11.2022	Обучение технических	2	
			способностей в партере и в		
			стойке. Приемы за выгодное		
12	_	04.11.2022	положение		
12		04.11.2022	ОФП. Упражнения для	2	
			развития скоростно-силовых качеств. Учебно-		
12	5	07.11.2022	тренировочные схватки.	2	
13	3	07.11.2022	Обучение технических	2	
			способностей в партере и в		
			стойке. В партере переворот		
			накатом захватом туловища.		
1.4		00.11.2022	Контрприем.	2	
14		09.11.2022	СФП. Специальные	2	
			упражнения для борца.		
			Акробатические. Игры в		
1.5		11 11 2022	блокирующие захваты.		
15		11.11.2022	Обучение техническим	2	
			способностям в партере и в		
			стойке.	_	
16	6	14.11.2022	Обучение специальным	2	
			качествам борца. В партере		
			переворот рычагом захватом		
			шеи.		
17		16.11.2022	Обучение специальным	2	
			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		18.11.2022	ОФП. Упражнения для	2	
			развития скоростно-силовой		
			выносливости. Выполнение		
			упражнений силовой		
			направленности за		
			определенное время и		
			повторений		
19	7	21.11.2022	Обучение технических	2	
			способностей в партере и в		
			стойке. Прием в партере		
	_		Прием в стойке		
20		23.11.2022	СФП. Специальные	2	
			упражнения для борца. Игры		
			в теснении		
21		25.11.2022	Обучение технических	2	
			способностей в партере и в		
			стойке.		
22	8	28.11.2022	ОФП. Упражнения для	2	
			развития координационных		
			способностей. Гимнастика		
			вольные упражнения		

	ı			1 2
23		30.11.2022	Обучение технических	2
			способностей в партере и в	
			стойке	
24		02.12.2022	СФП. Специальные	2
			упражнения для борца.	
			Учебно-тренировочные	
			схватки борьба 2х2 в	
			партере, на коленях 2х2 и в	
			стойке 2х2 по правилам.	
25	9	05.12.2022	Обучение технических	2
23		03.12.2022	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	
	1		шеи	
26		07.12.2022	ОФП. Упражнения для	2
			развития силовых качеств.	
			Работа на тренажерах, с	
			гантелями, с гирями, со	
			штангой.	
27		09.12.2022	Обучение технических	2
			способностей в партере и в	
			стойке	
28	10	12.12.2022	СФП. Специальные	2
20	10	12.12.2022	упражнения для борца. Игры	
			в перетягивании, в	
			<del>-</del>	
			отталкивание, с отрывом	
20		14 12 2022	соперника от ковра	
29		14.12.2022	Обучение технических	2
			способностей в партере и в	
			стойке. В стойке бросок	
			подворотом через спину с	
			захватом руки и шеи.	
30		16.12.2022	ОФП. Упражнения для	2
			развития скоростно-силовых	
			качеств	
31	11	19.12.2022	ОФП. Челночный бег.	2
32		21.12.2022	СФП. Специальные	2
			упражнения для борца.	
			Учебно-тренировочные	
			схватки борьба 2х2 в	
			партере, на коленях 2х2 и в	
			стойке 2х2 по правилам.	
33	1	23.12.2022	Обучение технических	2
33		23.12.2022	l *	
			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	12	26.12.2022	ОФП. Упражнения для	2
			развития общей	
	_			

	1	T T			
			выносливости и		
			специальной. ОФП.		
			Упражнения для развития		
			общей выносливости и		
			специальной		
35		28.12.2022	Обучение технических	2	
			способностей в партере и в		
			стойке. Прием в партере		
			Прием в стойке.		
36	-	30.12.2022	СФП. Специальные	2	
30		30.12.2022	упражнения для борца. Игры	_	
			за овладение		
			обусловленным предметом, с		
			прорывом через строй, из		
27	10	00.01.0000	круга	2	
37	13	09.01.2023	Обучение технических	2	
		[	способностей в партере и в		
		[	стойке. В партере		
			перевороты накатом		
		[	захватом туловища. Защита,		
			контрприем выход наверх		
			выседом		
38		11.01.2023	ОФП. Упражнения для	2	
			развития скоростно-силовой		
			выносливости. Выполнение		
			упражнений силовой		
			направленности за		
			определенное время и		
			повторений		
39		13.01.2023		2	
39		13.01.2023	Обучение технических	2	
			способностей в партере и в		
40	1.4	16.01.0002	стойке	2	
40	14	16.01.2023	развитие общей	2	
			выносливости и специальной		
			скоростно-силовой		
			выносливости. Учебно-		
		[	тренировочные схватки		
			борьба 2х2 в партере, на		
		[	коленях 2х2 и в стойке 2х2		
	_		по правилам.		
41		18.01.2023	Обучение технических	2	
		[	способностей в партере и в		
			стойке		
42	7	20.01.2023	ОФП. Упражнения для	2	
		[	развития скоростно-силовых		
		[	качеств. Акробатические		
		[	упражнения		
		[	Кондиционные упражнения		
			Игры в атакующие захваты		
43	15	23.01.2023	Обучение технических	2	
73	13	23.01.2023	способностей в партере и в	4	
		[	спосооностей в партере и в стойке. Стойки и		
		[			
		[	передвижения в стойке.		
		[	Захваты рук и туловища.		
		1	Освобождение от захватов.		
		1	Приемы за выгодное		

100.00   100.00		1	1			T
144   25.01.2023   СФП. Специальные упражнения для борна.   2				положение. Борьба за		
10.02.2023   10						
45   25.01.2023   COPIL Специальные упражения для борца.   2				· · · · ·		
45   27.01.2023   Обучение технических способностей в партере и в стойке   2   2   2   2   2   2   2   2   2						
45   27.01.2023   Обучение технических способностей в партере и в стойке   2   2   2   2   3   3   3   3   2   2	44		25.01.2023		2	
16   30.01.2023   ОФП. Упражнения для развиты, комприем выход на верх выседом захватом для развиты скоростно-силовых качеств   17   06.02.2023   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере не вотойке. В партере и в стойке. В партере не вотойке. В партере не вот						
16   30.01.2023   ОФП. Упражнения для развития скороство-силовых качеств   2	45		27.01.2023	I *	2	
16   30.01.2023   ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств   01.02.2023   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шен.   2   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шен.   2   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В стойке. В партере и в стойке. В партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шен и тудовища стияу. Защита, контририем выход на верх выседом захватом рук. Защита, перевдр рывком за руку и тудовище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышти координационных способностей. Пиннастика вольные упражиения для развития координационных способностей. Пиннастика вольные упражнения на спарядах перекладина переждания на спарядах перекладина и стеренировочные скатати борьба. 2×2 в партере, на коленях 2×2 и в стойке. № 13.02.2023   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шен из закватом пере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом пере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шен из закватом пере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шен из закватом пере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шен из						
10.02.2023   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи.   Обл. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные скатки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.   2   Обл. Специальные с клатки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.   2   Облучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мыпц шеи   Обл. Стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мыпщ шеи   Обл. Стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мыпщ шеи   2   Обл. Стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мыпщ шеи   2   Обл. Стециальные упражнения для борца.   2   Обл. Стециальные упражнения для борца.   2   Обл. Стециальные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.   2   Обручение технических способностей в партере и в стойке 2x2 по правилам.   2   Обручение технических способностей в партере переворот забеганием захватом шеи из   2   Обручение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из   2   Обручение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из   2   Обручение технических способностей в партере переворот забеганием захватом шеи из   2   Обручение технических способностей в партере переворот забеганием захватом шеи из   2     Обручение технических способностей в партере переворот забеганием захватом шеи из   2     Обручение технических способностей в партере переворот забеганием захватом шеи из   2     Обручением захватом шей за стеце за стеце за стеце за стеце за стеце за стойка з						
101.02.2023   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием с ключом и предплечьем на шеи.	46	16	30.01.2023	ОФП. Упражнения для	2	
10.02.2023   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием с ключом и предплечьем на шен.				развития скоростно-силовых		
100000   1000000   1000000   1000000   1000000   1000000   1000000   10000000   100000000				качеств		
10.02.2023   Соби. В партере переворот забстанием с ключом и предплечьем на шен.	47		01.02.2023	Обучение технических	2	
3абеганием с ключом и предплечьем на шел.				способностей в партере и в		
10.02.2023   Предплечьем на шеи.   2   2   3   3   3   3   3   3   3   3				стойке. В партере переворот		
48       03.02.2023       СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в гойке 2x2 по правилам.       2         49       17       06.02.2023       Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере и в стойке. В партере и в стойке сматки закватом перкатом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Запцита, контрприем выход на верх выседом захватом рук. Запцита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шей       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 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.       2         52       18       13.02.2023       Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием захватом шей из забетанием закватом шей из забетанием закватом шей из забетанием закватом шей из за				забеганием с ключом и		
48       03.02.2023       СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в гойке 2x2 по правилам.       2         49       17       06.02.2023       Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере и в стойке. В партере и в стойке сматки закватом перкатом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Запцита, контрприем выход на верх выседом захватом рук. Запцита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шей       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 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.       2         52       18       13.02.2023       Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием захватом шей из забетанием закватом шей из забетанием закватом шей из забетанием закватом шей из за						
17	48		03.02.2023		2	
17						
17						
17						
17						
17   06.02.2023   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контририем 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						
Способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шен 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    10.02.2023   ОФПІ. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина перекладина   СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.   Обучение технических и способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шен из	49	17	06.02.2023		2	
Стойке. В партере переворот перекатом закватом шен и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом закватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи    10.02.2023	.,	1	00.02.2020		_	
50       08.02.2023       ОФП. Упражнения для различые кувырки, прыжки, подъем разгичые кувырки, прыжки, подъем разгичые кувырки, прыжки, подъем разгичые кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения для различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.       2         51       10.02.2023       СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.       2         52       18       13.02.2023       Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере и в стойке. В партере и в стойке. В партере нереворот забеганием захватом шей из       2						
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 08.02.2023 ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина  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.  52 18 13.02.2023 Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из						
Контрприем выход на верх выседом закватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи    10.02.2023   ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина    10.02.2023   СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.    10.02.2023   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из						
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   08.02.2023   ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина   СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.   2   069чение технических способностей в партере и в стойке. В партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из				*		
разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи  50 08.02.2023 ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина  51 10.02.2023 СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.  52 18 13.02.2023 Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из						
Стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина     10.02.2023   СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.     13.02.2023   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из						
рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мыпщ шеи  50  08.02.2023  ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина  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.  52  18  13.02.2023  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из						
3а руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи   2						
Удержание на мосту для укрепления мышц шеи						
укрепления мышц шеи						
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 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.       2         52       18       13.02.2023       Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из       2				-		
развития координационных способностей.	50	_	08 02 2023		2	
способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина  СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  52 18 13.02.2023 Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из	30		06.02.2023	•	2	
51       10.02.2023       СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.       2         52       18       13.02.2023       Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из       2						
упражнения   Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом.						
Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина  10.02.2023  СФП. Специальные 2 упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  52 18 13.02.2023  Обучение технических 2 способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из						
Подъем разгибом.				· ·		
Упражнения на снарядах перекладина   10.02.2023   СФП. Специальные   2 упражнения для борца.						
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       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       2						
упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  52 18 13.02.2023 Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из	51	-	10.02.2022		2	
Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  52 18 13.02.2023 Обучение технических 2 способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из	31		10.02.2023	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2	
52       18       13.02.2023       Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из       2						
52       18       13.02.2023       Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из       2						
стойке 2х2 по правилам.  52 18 13.02.2023 Обучение технических 2 способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из						
52 18 13.02.2023 Обучение технических 2 способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из						
способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из		1.0	12.02.2022			
стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из	52	18	13.02.2023	I •	2	
забеганием захватом шеи из						
под плеч. Защита,						
				под плеч. Защита,		

	1		1			
				прием переворот за		
			I	выседом захватом руки		
			под п			
				йке мельница захватом		
				и туловища. Защита,		
			контр	прием накрывание		
				влением ноги вперед		
			Удер	кание на мосту для		
			укреп	пения мышц шеи		
53		15.02.2023	ОФП.	Упражнения для	2	
				тия скоростно-силовых		
			качес	в. Акробатические		
			упраж	нения		
			Конді	ционные упражнения		
			Игры	в атакующие захваты		
54		17.02.2023	ОФП.	Упражнения для	2	
			разви	тия скоростно-силовой		
				ливости. Выполнение		
			I	нений силовой		
			• •	вленности за		
				еленное время и		
			повто			
55	19	20.02.2023		Специальные	2	
			I	нения для борца.		
				в теснении		
56	1	22.02.2023		ение технических	2	
				оностей в партере и в	_	
				е. В партере переворот		
				атом захватом шеи и		
				ища снизу. Защита,		
				прием выход на верх		
				ом захватом		
				именного запястья		
57	1	24.02.2023	Обуче		2	
37		24.02.2023		бностей в партере и в	2	
			I	е. В партере переворот		
			I	нием захватом шеи из		
			под	плеча. Защита,		
				прием бросок		
			подво			
			подво			
				исчо. и́ке броски через плечи		
				ница) захватом руки		
			двумя	,		
			захва	прием перевод рывком		
			_	кание на мосту для		
50	20	27.02.2022	• • •	ления мышц шеи Упрожиения ния	2	
58	20	27.02.2023		Упражнения для	2	
				тия координационных		
50	1	01.02.2022		бностей	2	
59		01.03.2023		Специальные	2	
				нения для борца.		
				о-тренировочные		
			I	ки борьба 2х2 в		
			парте	ое, на коленях 2х2 и в		

			стойке 2х2 по правилам.		
60	1	03.03.2023	ОФП. Упражнения для	2	
00		03.03.2023	развития координационных		
			способностей.		
			Гимнастика вольные		
			упражнения		
			Различные кувырки, прыжки,		
			подъем разгибом.		
			Упражнения на снарядах		
			перекладина		
61	21	06.03.2023	Обучение технических	2	
01	21	00.03.2023	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	1	08.03.2023	ОФП. Упражнения для	2	
			развития силовых качеств.		
			Работа на тренажерах, с		
			гантелями, с гирями, со		
			штангой		
63	Ī	10.03.2023	Обучение технических	2	
			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	22	13.03.2023	СФП. Специальные	2	
		1	упражнения для борца. Игры		
		1	в перетягивании, в		
		1	отталкивание, с отрывом		
	1		соперника от ковра		
65		15.03.2023	ОФП. Упражнения для	2	
		1	развития скоростно-силовых		
		1	качеств. Выполнение		
			упражнений силовой		
			направленности за		
		1	определенное время и		
	4	15.05.55	повторений		
66		17.03.2023	Обучение технических	2	
		1	способностей в партере и в		
		1	стойке. В партере переворот		
		1	забеганием захватом шеи из		
		1	под плеч. Защита,		
		1	контрприем переворот за		
			себя выседом захватом руки		

		1			
			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	2	
			упражнения для борца		
68		22.03.2023	Обучение технических	2	
			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		24.03.2023	ОФП. Упражнения для	2	
			развития координационных		
			способностей.		
			Гимнастика вольные		
			упражнения		
			Различные кувырки, прыжки,		
			подъем разгибом.		
			Упражнения на снарядах		
			перекладина		
70	24	27.03.2023	В партере переворот	2	
, ,		2710812028	перекатом захватом шеи и	_	
			туловища снизу. Защита,		
			контрприем выход на верх		
			выседом захватом		
			разноименного запястья. В		
			стойке сваливание захватом		
			рук. Защита, переврд рывком		
71	†	29 03 2023		2.	
, ,		27.03.2023	•	_	
			l '		
			-		
72	+	31 03 2023		2	
12		31.03.2023		<i>L</i>	
72	25	02.04.2022		2	
13	25	05.04.2023		2	
1			забеганием захватом шеи из		
71 72 73	25	29.03.2023 31.03.2023 03.04.2023	за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной. Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.  Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере и в стойке.	2 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 2	
упражнения для борца. Игры	
за овладение обусловленным	
предметом, с прорывом через	
строй, из круга	
75 07.04.2023 Обучение технических 2	
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         26         10.04.2023         Развитие общей         2	
выносливости и специальной	
скоростно-силовой	
выносливости. Учебно-	
тренировочные схватки	
борьба 2х2 в партере, на	
коленях 2х2 и в стойке 2х2	
по правилам.	
77 12.04.2023 ОФП. Упражнения для 2	
развития скоростно-силовых	
качеств. Акробатические	
упражнения	
Кондиционные упражнения	
Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты	
Игры в атакующие захваты	
Игры в атакующие захваты           78         14.04.2023         СФП. Специальные         2	
Игры в атакующие захваты   78   14.04.2023   СФП. Специальные   2   упражнения для борца.	
Игры в атакующие захваты   78   14.04.2023   СФП. Специальные   2   упражнения для борца.   Учебно-тренировочные	
Игры в атакующие захваты   2   2   2   2   3   3   3   3   3   3	
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       2	
Игры в атакующие захваты   2	
Игры в атакующие захваты   СФП. Специальные   2   упражнения для борца.   Учебно-тренировочные   схватки борьба 2х2 в   партере, на коленях 2х2 и в   стойке 2х2 по правилам.     2   Способностей в партере и в   стойке. Стойки и     2   Стойке и     2   Стойке и     2   Стойке. Стойки и     2   Стойке и     2   Стойке. Стойки и     2   Стойке. Стойке. Стойке.   2   Стойке. Стойке. Стойке.   2   Стойке. Стойке. Стойке. Стойке.   2   Стойке. Стойке. Стойке.   2   Стойке. Стойке. Стойке. Стойке.   2   Стойке. Стойке. Стойке. Стойке. Стойке. Стойке. Стойке.   2   Стойке. Стойк	
Игры в атакующие захваты   2	

	ı	I			T
			Освобождение от захватов.		
			Приемы за выгодное		
			положение. Борьба за		
			предмет. Удержание на		
			мосту для укрепления мышц		
			шеи.		
80	1	19.04.2023	СФП. Специальные	2	
			упражнения для борца		
81		21.04.2023	ОФП. Упражнения для	2	
			развития скоростно-силовой		
			выносливости. Выполнение		
			упражнений силовой		
			направленности за		
			определенное время и		
02	20	24.04.2022	повторений	2	
82	28	24.04.2023	Обучение технических	2	
			способностей в партере и в		
			стойке. Прием в партере		
			Прием в стойке		
83		26.04.2023	СФП. Специальные	2	
			упражнения для борца. Игры		
			в теснении		
84		28.04.2023	ОФП. Упражнения для	2	
			развития координационных		
			способностей. Гимнастика		
			вольные упражнения		
			Различные кувырки, прыжки,		
			подъем разгибом.		
			Упражнения на снарядах		
			перекладина		
85	29	01.05.2023	1 - 2	2	
83	29	01.03.2023		2	
			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	1	03.05.2023	СФП. Специальные	2	
			упражнения для борца.		
			Учебно-тренировочные		
			схватки борьба 2х2 в		
			партере, на коленях 2х2 и в		
			стойке 2х2 по правилам.		
87		05.05.2023	СФП. Специальные	2	
07		05.05.2025	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u> </u>	
			упражнения для борца. Игры		
			в перетягивании, в		
			отталкивание, с отрывом		
1			соперника от ковра	•	

0.0	1 22	00.05.000			
88	30	08.05.2023	Обучение технических	2	
			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	1	10.05.2023	ОФП. Упражнения для	2	
		10.03.2023	развития общей	_	
			выносливости и		
			специальной. Челночный бег		
			, эстафетный бег, бег с		
			_		
90	1	12.05.2023	ускорением.	2	
30		12.03.2023	СФП. Специальные	<u> </u>	
			упражнения для борца. Игры		
			за овладение обусловленным		
			предметом, с прорывом через		
0.1	21	15.05.2022	строй, из круга	2	
91	31	15.05.2023	Обучение технических	2	
			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	]	17.05.2023	ОФП. Упражнения для	2	
			развития скоростно-силовой		
			выносливости. Выполнение		
			упражнений силовой		
			направленности за		
			определенное время и		
			повторений		
93	1	19.05.2023	Обучение технических	2	
			способностей в партере и в	_	
			стойке. Прием в партере		
			Прием в стойке		
94	32	22.05.2023	Развитие общей	2	
74	32	22.03.2023	· ·		
			выносливости и специальной		
			скоростно-силовой		
			выносливости. Учебно-		
			тренировочные схватки		

95	24.05.2023	борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  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.		

12		1	1	1
12	11			Обучение технических способностей в
ОФП. Упражнения дви развития   скоростено-ензовых качеств. Учебин-трепировочные скватки.   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере и вереворот накатом закватом переворот разватом закватом закватом нето образа. В тойке дравном образа обра				партере и в стойке. Приемы за выгодное
скороство-силовых качеств. Учебно- тренировочные скапти.				
скороство-силовых качеств. Учебно- тренировочные скапти.	12			ОФП. Упражнения для развития
13   Пренировочные схватки.   Обучение технических испособностей в нартере в в стойке. В партере переворот накатом махаатом туловища.   Контрирнем.     14   4   СОП. Специальные упражления для борга. Акробатические. Игры в блокирующие захваты.   Обучение технических посообностям в нартере в в стойке.   Обучение специальным качествам борга. В партере переворот рычатом захватом неи.   Обучение специальным качествам борга. В партере перевора рывком захватом неи.   Обучение специальным качествам борга. В в партере перевора рывком захватом неи.   Обучение специальным качествам борга. В тойке перевод рыяком захватом неи.   Обучение петерам вертушкой, перевор рывком захватом плече и пете сперу. Запита, контрирыем перевод вертушкой, перевор рывком захватом неи.   Обучение технических посообностей.   Выполнение упражления для оброта. В партере и в стойке.   Прием в стойке.   Прием в партере   Прием в стойке.   Прием в партере   Прием в стойке.   Обучение технических способностей в партере и в стойке.   Обучение выставлением поги вперед Удержание и мосту для укренсения мыщи шем от удержения выставлением поги вперед Удержание на мосту для укренсения мыщи шем обраща и полька качестей. Реготей в партере и в стойке.   Обучение технических способностей в партере и в стойке.   Обучение технических способностей в партере и в стойке.   Обучение технических способностей в партере и в стойке.   Обучени				скоростно-силовых качеств. Учебно-
13				
партере и в стойке. В партере переворот накатом захватом туловища. Контририем.	13			
Важитом захвитом гуловища.	10			
14				
14   4   СФП. Специальные упражнения для бориа. Акробатические. Игры в блокирующие захваты. Обучение технических способностям в партере в те отойке. Обучение специальным качествам бориа. В партере переворот рычагом захватом плеч. Обучение специальным качествам бориа. В партере перевора рычагом захватом плеча и или пече пекрху. Защита, контририем перевод вертушкой, перевод рывком захватом плеча и или пече пекрху. Защита, контририем перевод пертушкой, перевод рывком захватом плеча и или пече пекрху. Защита, контририем перевод пертушкой, перевод рывком за туловище. Удержащие на мосту для укрепления мышьщие и ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выпосливости. Выполнение упражнений спловой направленности за определенное время и поиторений спловой направленности за определенное время и поиторений обучение технических способностей в партере в тойке. СФП. Специальные упражнения для боры. Игры в технении Обучение технических способностей в партере в технических способностей в партере и в стойке. ОФП. Упражнения для боры. Упражнения для развития коорлинационных способностей в партере и в стойке. Обучение технических способностей в партере и в стойке. В стойке медьяница захватом руки и туловища. Защиты, контририем накрывание выставлением поги вперед Удержание намосту для укрешения мышьщана захватом руки и туловиты. Защита, контририем накрывание выставлением поги вперед Удержание намосту для укрешения мышьщания силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, с оптангой. Обучение технических способностей в партере и в стойке. СФП. Специальные упражнения для боры и упражнения для боры и упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, с оптангой. Обучение технических способностей в партере и в стойке. СФП. Специальные упражнения для оттанкивание, с отрывом соперника от оттанкивание.				
Бориа. Акробатические. Игры в	1.4	4		
15	14	4		
15				
Партере и в стойке.   Обучение специальным качествам борца. В партере переворот рычагом захватом шеи.   Обучение специальным качествам борца. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контриркем перевод вертушкой, перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контриркем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для ухрепления мышц шеи   ОФП. Упражнения для развития   скоростно-силовой выпосливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений   обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке. Прием в нартере Прием в стойке. Обучение технических способностей в партере и в стойке.   Обучение технических способностей в партере и в стойке.				блокирующие захваты.
16	15			Обучение техническим способностям в
17				партере и в стойке.
17	16			Обучение специальным качествам
17				
Борца. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для удкрепления мыппп шеи ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнения для обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере прием в стойке. Прием в партере прием в стойке. ОФП. Специальные упражнения для борца. Игры в теснении Обучение технических способностей в партере и в стойке. ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке. Обучение технических способностей в партере и в стойке. 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 ухрепления мыппп шен ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с тантелями, с гирями, с питантой.  26 ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с тантелями, с гирями, с питантой.  27 Обучение технических способностей в партере и в стойке.				
Борца. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для удкрепления мыппп шеи ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнения для обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере прием в стойке. Прием в партере прием в стойке. ОФП. Специальные упражнения для борца. Игры в теснении Обучение технических способностей в партере и в стойке. ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке. Обучение технических способностей в партере и в стойке. 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 ухрепления мыппп шен ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с тантелями, с гирями, с питантой.  26 ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с тантелями, с гирями, с питантой.  27 Обучение технических способностей в партере и в стойке.	17	1		
18   3ахватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мыщи шеи   ОФП. Упражнения для развития   скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направляенност из а определенное время и повторений   обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке. Прием в партере Прием в стойке. Потражнения для борца. Игры в теспении   Обучение технических способностей в партере и в стойке. Обучение технических способностей в партере и в стойке обучение технических способностей в партере и в стойке обучение технических способностей в партере и в стойке. Обучение технических способностей в партере и в стойке обучение схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2x2 по правилам. 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 ухрепления мыши шей оФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с тантелями, с пирами, с оптантой. Обучение технических способностей в партере и в стойке.	1 - 1			
Контрприем перевод вертупикой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи   ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений словой направленности за определенное время и повторений   Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке. Прием в партере Прием в стойке. Обучение технических способностей в партере и в стойке мординационых способностей в партере и в стойке обучение технических способностей в партере и в стойке обраба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. Обучение технических способностей в партере и в стойке В стойке мельница захватом руки и туловица. Защита, контририем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шен ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с тантелями, с гирями, со штантой. Обучение технических способностей в партере и в стойке. В стойке мельница захватом укру правинам. Стрями, со штантой. Обучение технических способностей в партере и в стойке мельница. В образа и трями, с отгантой.				
рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мыши шеи ОФП. Упражиений силовой направленности в партере и в стойке. Прием в технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере и в стойке и побриа. Игры в теснении  21 Обучение технических способностей в партере и в стойке. ОФП. Упражнения для боорца. Игры в теснении Обучение технических способностей в партере и в стойке.  22 ОФП. Упражнения для развития коюрдинационных способностей. Гимнастика вольные упражнения для боорца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, и в стойке  24 б СФП. Специальные упражнения для боорца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, и в стойке схватки борьба 2х2 в партере, и в стойке. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контририем накрывание выставлением ноги вперед. Удержание на мосту для укрепления мыши шеи  26 ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с тантелями, с тирями, со штангой.  27 Обучение технических способностей в партере и в стойке способностей в партере и в стойке изпражнения для борца. Игры в перетятивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра				
Мосту для укрепления мыши 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 Прием в стойке. Прием в партере Прием 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 для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере и в стойке с СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.         25       Обучение технических способностей в партере и в стойке. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контририем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи         26       ОФП. Упражнения для развития силовых качесты. 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				
Скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	4.0	4		мосту для укрепления мышц шеи
Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений повторений повторений партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке. Прием в партере Прием в стойке. Прием в партере Прием в стойке.  20 СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в теснении Обучение технических способностей в партере и в стойке.  22 ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения для борца. Итры в технических способностей в партере и в стойке.  23 Обучение технических способностей в партере и в стойке 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. В стойке партерей в стойке партери в стойке партерей в ст	18			ОФП. Упражнения для развития
направленности за определенное время и повторений				
19   5   Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке. Прием в партере Прием в стойке. СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в теснении Обучение технических способностей в партере и в стойке.   22   ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения (стойке) Обучение технических способностей в партере и в стойке. Обучение технических способностей в партере и в стойке обучение технических способностей в партере и в стойке обучение технических способностей в партере, и в стойке 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке обучение технических способностей в партере и в стойке. В стойке мельница захватом руки и туловица. Защита, контририем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мыпщ шеи ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой. Обучение технических способностей в партере и в стойке в технических способностей в партере и в стойке в технических способностей в партере и в стойке. В стойке в технических способностей в партере и в стойке. В стойке в технических способностей в партере и в стойке. В стойке в технических способностей в партере и в стойке.				Выполнение упражнений силовой
19   5   Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке. Прием в партере Прием в стойке. СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в теснении Обучение технических способностей в партере и в стойке.   22   ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения (стойке) Обучение технических способностей в партере и в стойке. Обучение технических способностей в партере и в стойке обучение технических способностей в партере и в стойке обучение технических способностей в партере, и в стойке 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке обучение технических способностей в партере и в стойке. В стойке мельница захватом руки и туловица. Защита, контририем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мыпщ шеи ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой. Обучение технических способностей в партере и в стойке в технических способностей в партере и в стойке в технических способностей в партере и в стойке. В стойке в технических способностей в партере и в стойке. В стойке в технических способностей в партере и в стойке. В стойке в технических способностей в партере и в стойке.				направленности за определенное время и
19 5 Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере Прием в стойке  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в теснении  Обучение технических способностей в партере и в стойке.  ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 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.  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 мыщи шеи  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой.  Обучение технических способностей в партере и в стойке.  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра				
Партере и в стойке   Прием в партере   Прием в стойке   СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в теснении	19	5		
20         Прием в стойке           21         Обрид. Игры в теснении           22         Обучение технических способностей в партере и в стойке.           23         ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения           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, на коленях 2х2 и в стойке 2x2 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 шен           26         ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штантой.           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				
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				
Сорца. Игры в теснении	20			
Обучение технических способностей в партере и в стойке.	20			
22       ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения         23       Обучение технических способностей в партере и в стойке         24       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	21			
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 туловица. 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	21			
Координационных способностей.   Гимнастика вольные упражнения				
23       Гимнастика вольные упражнения         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	22			
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				
24       6       СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 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				Гимнастика вольные упражнения
СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.    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    ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой.     Обучение технических способностей в партере и в стойке     СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	23			Обучение технических способностей в
СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.    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    ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой.     Обучение технических способностей в партере и в стойке     СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра				
борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  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  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой.  Обучение технических способностей в партере и в стойке  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	24	6		
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  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра				
В стойке 2х2 по правилам.  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  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой.  Обучение технических способностей в партере и в стойке  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра				
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				
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.  Обучение технических способностей в партере и в стойке  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	25	-		
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.  Обучение технических способностей в партере и в стойке  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	23			
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  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра				
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				
укрепления мышц шеи  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой.  Обучение технических способностей в партере и в стойке  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра				
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				
силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой.  27 Обучение технических способностей в партере и в стойке  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		_		
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	26			ОФП. Упражнения для развития
с гантелями, с гирями, со штангой.  Обучение технических способностей в партере и в стойке  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра				
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				
партере и в стойке  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	27	1		
28 СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	- '			
борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	20	-		
отталкивание, с отрывом соперника от ковра	28			
ковра				
29 7 Обучение технических способностей в	<u> </u>	1		
	29	7		Обучение технических способностей в

	1	T T	, p , c	
			партере и в стойке. В стойке бросок	
			подворотом через спину с захватом руки	
20	_		и шеи.	
30			ОФП. Упражнения для развития	
2.1			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 2x2 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	
2.4			запястья.	
34	8		ОФП. Упражнения для развития общей	
			выносливости и специальной. ОФП.	
			Упражнения для развития общей	
2.7	4		выносливости и специальной	
35			Обучение технических способностей в	
			партере и в стойке. Прием в партере	
	4		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	-			
40			ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
47	-		Обучение технических способностей в	
4/			партере и в стойке. В партере переворот	
			забеганием с ключом и предплечьем на	
			шеи.	
48			СФП. Специальные упражнения для	
40			борца. Учебно-тренировочные схватки	
			борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и	
			в стойке 2х2 по правилам.	
49	11		Обучение технических способностей в	
49	11		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	1		ОФП. Упражнения для развития	
			координационных способностей.	
			координационных спосоопостей.	
			Гимнастика вольные упражнения	
			Различные кувырки, прыжки, подъем	
			разгибом. Упражнения на снарядах	
			перекладина	
51	_		СФП. Специальные упражнения для	
31			борца. Учебно-тренировочные схватки	
			борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и	
			в стойке 2х2 по правилам.	
52			Обучение технических способностей в	
32			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	1		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	
<u> </u>	4		запястья	
57			Обучение технических способностей в	

	•			1
			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	
	13		борца. Учебно-тренировочные схватки	
			борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и	
			в стойке 2х2 по правилам.	
60	-		ОФП. Упражнения для развития	
00				
			координационных способностей.	
			F	
			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	1		ОФП. Упражнения для развития	
02			силовых качеств. Работа на тренажерах,	
			с гантелями, с гирями, со штангой	
63	+		Обучение технических способностей в	
0.5			партере и в стойке. В партере переворот	
			перекатом захватом шеи и туловища	
			снизу. Защита, контрприем выход на	
			1 1	
			верх выседом захватом разноименного	
C 4	1.4		запястья	
64	14		СФП. Специальные упражнения для	
			борца. Игры в перетягивании, в	
			отталкивание, с отрывом соперника от	
	4		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 шей	
67	1		СФП. Специальные упражнения для	
"			борца	
	1	1	oop4"	

	1	1	
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	1		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 шей
74	16		СФП. Специальные упражнения для
′ '	10		борца. Игры за овладение
			обусловленным предметом, с прорывом
			через строй, из круга
75	1		Обучение технических способностей в
, 3			партере и в стойке. В партере
			перевороты накатом захватом туловища.
			Защита, контрприем выход наверх
			выседом
			В стойке сваливание сбиванием
			захватом руки и туловища. Защита
			захватом руки и туловища. защита контрприем бросок прогибом захватом
			руки сверху и туловища. Удержание на
			мосту для укрепления мышц шеи
76	4		Deanywy of wex ny
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.

		1	1		1	
Акробитисские упражнения   Копупнонные упражнения   Игры в этихующие захваты	77					
Пры в атакующие захваты   ОФП. Специальные упражения для борых Учебно-тренировочные склатки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в агойке 2х2 по правилам.				Акробатические упражнения		
СФП. Специальные упражнения для борна, Учебно-тренировопчив склатки борьба 2х2 в партере, на колеях 2х2 и в стойке Ах2 по правилам.   Обучение технических способностей в партере и в стойке. Стойки и передлижения в стойке. Захватов.   Приемы за вытодное положение. Борьба за предумет. Удержание на мосту для укрепления мыши шен.   СФП. Специальные упражнения для борна   ОФП. Упражнения для развития   скоростию-сположение для для дражнение   ОФП. Упражнения для дражнение   ОФП. Маражнения для дражнение   ОФП. Маражнения для дражнение   ОФП. Маражнение   ОФП. Маражнения для развития   СФП. Специальные упражнения для дражнение   ОФП. Маражнения для развития   Обучение технических способностей   Обучение технических способностей в   Паражнения для развитам   Обучение технических способностей в   Паражнения для   Обучение технических способностей в   Паражнения для   Обучение технических способностей в   Обучение технических способностей в				Кондиционные упражнения		
Борца Учебно-гренировочные скватки борьба 2х2 паратере, на колартер, на колартер, на колартер на колобомител учебно-гренировом должно и передвижения в стойке. Закваты рук и гудовища. Свобомжение от закватов. Приемы за выгодное положение, Борьба за предмет. Удержание на месту для укрепления мыши шен.   СФП. Спецвальные упражнения для борца оброта выпосняющей спловой направленности. Выполнение упражнения для борца оброта на партере и в стойке. В партере паравнетия спловой направленности за определенное организация оброта на партере и в стойке. Прием в партере паравнетия спловой направленности за определенное организация оброта. Игры в теспения для борца. Игры в теспения для коораливация пражнения для коораливационных способностей в партере прием в стойке. Помастива для коораливационных способностей. Гимнастика возывые упражнения для коораливационных способностей. Гимнастика возывые упражнения для возыватия коораливационных способностей. Гимнастика возывые упражнения развития коораливационных способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием закавтом цен из под плечы. Запита, контрирнем бресом вывком закавтом иле из под плечы. Запита, контрирнем оброта укрепления для контрирнем пресом парамения в стойке. В партере переворот забеганием закавтом цен из под плечы. Запита, контрирнем оброта изкавтом руки под плечо.  В стойке броски череп плечи (мельница) закавтом руки двумя рукавии. Запита, контрирнем дрек скатки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по цвавилям.  СФП. Спецвальные упражнения для борца. Учебно-трепировочные скатки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по цвавилям.  СФП. Спецвальные упражнения для борца. Учебно-трепировочные скатки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по цвавилям.  СФП. Спецвальные упражнения для борца. Учебно-трепировочные скатки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке стойке. В партере переворот забеганием закватом руки под плечо.  В стойке схатьные закватим руки под плечо. В стойке стойке в партере переворот забега				Игры в атакующие захваты		
17   17   17   18   17   18   18   17   18   18	78			СФП. Специальные упражнения для		
17   17   17   17   18   18   17   18   18				борца. Учебно-тренировочные схватки		
17   Обучение технических способностей в партере и в стойке. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Окобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мыши шен.						
17						
Партере и в стойке. Слойки и передвижения в стойке. Закваты рук и туловипа. Освобождение от захватов. Приемы за вытодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для ухрепления мыли; пен.    ОФП. Специальные упражнения для вазвития скороство-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за опредлению время и новторений Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прнем в партере Прием в стойке. Прнем в партере ОФП. Отеплатьные упражнения для боры. Игры в теспении смординационных способностей. Гимьстивые кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражления на спарядах пережавлия в стойке. В партере переворот забетанием захватом шен из под плеча. Запита, контририем бросок подворотм закватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки под плеча. Запита, контририем перевод рывком захватом пражания истой дорода забетанием захватом руки под плеча. В стойке до дражения для боры. Упражления на мосту для ухрепления мыли шен    КФП. Специальные упражнения для боры. Упражления на мосту для ухрепления мыли шен	79	17				
Передвижения в стойке. Закваты рук и тудовина. Оснобождение от закватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мыщи днеи.	,,	1,				
1 гудовица. Освобождение от захватов. Приемы за выголию еположение. Борьба за предмет. Удержанне на мосту для ухрепления мылиц шев. СФП. Специальные упражнения для борца ОФП. Упражнения для развития скоростио-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений Обучение технических способностей в партере и в стойке. Прием в партере прием в стойке. Прием в партере Прием в стойке. Прием в толобом образа и правления для борца. Игры в теспении ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Развичные кувырки, прыжки, подъем развибом. Упражнения на спарадах перекладилия Развичные кувырки, прыжки, подъем развибом. Упражнения на спарадах перекладилия в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шен из под плеча. Защита, контририем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки под плеча. Негором образа в партере и в стойке до развком захватом плеча и пиел. Улержание на мосту для ухрепления мышц шен СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-трепировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленах 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  КФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетагивании, в оттаживание, с отрывом соперника от ковра партере и в егойке. В партере переворот забеганием захватом прем. В партере и в гойке. В партере переворот забеганием захватом руки под плеч. Защита, контриррием переворот за себя выседом захватом руки под плеч. Защита, контриррием переворот за себя выседом захватом руки под плеч. Защита, контриррием нереворот за себя выседом захватом руки под плеч. Защита, контриррием на преред						
Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мыши шеи.						
80						
В						
81	00					
82	80					
Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	0.1	4				
Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	81					
82						
В						
В						
18				 повторений		
18	82					
Прием в стойке						
В						
Ворца. Игры в теснений	83					
18						
координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина  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  СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра  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	84	18				
Бимнастика вольные упражнения   Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) 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   СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.   СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра   Сбучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием 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	` .			1 1		
Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина						
разгибом. Упражнения на снарядах перекладина 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  СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием 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						
Перекладина						
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 мыпщ 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	0.5					
забеганием захватом шей 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 шей. Удержание на мосту для укрепления мышц шей  СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шей 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	83					
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  СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра  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						
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  СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра  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						
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  СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра  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						
захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи  СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра  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						
контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи  СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием 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						
плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи  СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра  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						
укрепления мышц шеи  СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра  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						
86       СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 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				плеча и шеи. Удержание на мосту для		
борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра  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				укрепления мышц шеи		
борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра  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	86					
борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра  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				борца. Учебно-тренировочные схватки		
В стойке 2х2 по правилам.  СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра  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				борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и		
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						
борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра  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	87			•		
отталкивание, с отрывом соперника от ковра  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						
ковра 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						
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						
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	88	1		±		
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						
Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед						
выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед						
В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед						
туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед						
накрывание выставлением ноги вперед						
				•		
Удержание на мосту для укрепления						
				Удержание на мосту для укрепления		

	1		мынн шей	
89	19		мышц шеи ОФП. Упражнения для развития общей	
09	17		выносливости и специальной.	
			Челночный бег, эстафетный бег, бег с	
			ускорением.	
90	-		СФП. Специальные упражнения для	
90			борца. Игры за овладение	
			обусловленным предметом, с прорывом	
			через строй, из круга	
91	+		Обучение технических способностей в	
71			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	1		ОФП. Упражнения для развития	
			скоростно-силовой выносливости.	
			Выполнение упражнений силовой	
			направленности за определенное время и	
			повторений	
93	7		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		Ι Τ	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	

100   100				играния мини чен	
100	00	21		укрепления мышц шеи	
100   100	99	21			
100   100					
Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот исрежном захватом цен и тудовища синку. Защита, контририем выход на верх выседом захватом разметы. В стойке сваливание захватом рук и тудовище сбоку Удержание на мосту дву хрепления мыши шеи.    ОФП. Упражнения двя развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения размития различных карадим перекладина.    Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием захватом переи в под плеча. Защита, контририем бросок подворотм захватом размита, контририем перевод рывком захватом плеча и писи. Упрежение на мосту для укрепления мыши шеи.    Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере перевороты пакатом захватом тудовища. Защита, контририем перевод на мосту для укрепления мыши шеи.    Обучение технических способностей в партере перевороты накатом захватом тудовища. Защита контририем переворот забетанием захватом руки и тудовища. Упрежения для боры. Учебно-роск протибом захватом руки серху и тудовища. Упрежения для боры. Учебно-реском тражитаю саятки борьба. 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке. В партере переворот забетанием захватом руки и под плеч. Защита, контририем нереворот за себя выссам захватом руки и под плеч. Защита, контририем нарывание выставлением на преняжерих, стантельям, с пряжи, с опражния захватом руки и тудовища. Упрежением на преняжерих, с тантельям, с пряжи, с опражнием захватом респеция и партере, на котойке. В партере переворот за себя выссам зажватом руки и и под плеч. Защита, контририем нарывание выставлением на преняжерих с способностей в партере и в стойке. В партере переворот за себя выставлением захватом регонеророт за се					
партере и в стойке. В партере переворот перекатом закатом шен и туловитиа снизу. Защита, контририем выход на верх выседом закатом разноименного запястых. В стойке сванивание закавтом рук. Запита, переврр рынком за руку и туловище сбоку Улержание на мосту дви укрепления мыщи шеи.    ОФП. Упражления для разантия координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения для разантия координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения па спарадах переклацина разлибом. Упражления па спарадах переклацина на спарадах переклацина запита, контририем броско подвороты заклатом руки под плечо.   В стойке об дости через плечи (мепьница) заклатом руки под плечо. В стойке об дости через плечи (мепьница) заклатом руки двумя руками. Защита, контририем перевод рывком заклатом плеча и шел. Ужережления мышти тем об дости через пределогным дости через плечи (мепьница) заклатом руки двумя руками. Защита, контририем выход наверх выседом В стойке сванивание сбиванием заклатом руки сверху и туловища. Запита контририем выход наверх выседом В стойке сванивание сбиванием заклатом руки струповища. Удержане на мосту для укрепления мышти шей сОФП. Специальные упражнения для боры, Учебно-тренировочным склатки борьба 2x2 в партере, на коленах 2x2 и в стойке. В партере переворот забетанием заклатом прече и в стойке. В партере переворот забетанием заклатом прече и в стойке. В партере переворот забетанием заклатом прече и в стойке. В партере переворот забетанием заклатом прече и в стойке. В партере переворот забетанием заклатом руки од цеео. В стойке мельница заклатом руки и туловища. Запита, контририем накравание выставлением пот впере у удержания мышти шеи.    Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием заклатом руки под цеео. В стойке мельница заклатом руки и прачения мышти шей.    Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворог забетанием заклатом разнития спотовностей в партере и в стойке. В партере переворого забетанием заклатом разнития спотовность и партер	100	+		*	
перекатом захватом шени и тудовища снизу Защита, контрирыем выход на перх выседом захватом разноименного запястья. В стойке свалинание захватом рук и тудовище сбоку Удержание на мосту для укрепления мыщи шен.    101	100				
101   102   103   103   103   104   104   105					
Верх выседом закватом разномменного записты. В готойке сваливие закватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Упержание на мосту для уревлениям мыши шен.    ОФП. Упражнения для развития коорлинационных способностей. Гимнастика вольные упражнения развибом. Упражнения на снарядах перекладива различнов. Упражнения на снарядах перекладива обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием закватом пеи из под пъеча. Защита, контрирнем бросок подворотм захватом руки призми под плеча. Защита, контрирнем бросок подворотм захватом руки призми. Защита, контрирнем перевод рывком захватом пъеча и шен. Удержание на мосту для укрепления мыши шен. Удержание на мосту для укрепления мыши шен. Удержание на мосту для укрепления мыши шен. В партере перевороты накатом захватом руки и туловища. Защита контрирнем выход наверх выседом. В стойке с вътойке с валиватим сбиналина. Защита, контрирнем выход наверх выседом. В стойке оброси протибом захватом руки и туловища. Защита контрирнем выход наверх выседом. В стойке и туловища. Защита контрирнем выход наверх выседом. В стойке партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. Удержание на мосту для укрепления мыши шен. Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием закватом руки под плеч. В стойке в партере переворот забетанием закватом руки под плеч. В стойке в партере переворот забетанием закватом руки под плеч. В стойке и партере переворот забетанием закватом при из под плеч. В стойке и партере переворот забетанием закватом шен из под плеч. В стойке образанием на партере переворот забетанием закватом шен из под плеч. В стойке на партере переворот забетанием закватом шен из под плеч. В стойке на партере и в стойке. В партере переворот забетанием закватом шен из под плеч.					
101   102   103   104   105					
101   102   103   104   105					
101   102   103   104   105					
101   ОФП. Упражления для развития координационных способностей.    Гимнастика вольные упражнения развития координационных способностей.    Гимнастика вольные упражнения развития развитом. Упражнения на снарядах перекладина перекладина перекладина перекладина перекладина парагоры в стойке. В партере переворот забеганнем закватом преча.    Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки под плечо. В стойке презвод рывком захватом плеча и пен. Удержание на мосту для укрепления мышп шей     Обучение технических способностей в партере перевороты накатом захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок протибом захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок протибом захватом руки и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышп шен     104   22   СФП. Специальные упражнения для борда. Учебно-тренпровочные скватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.   Обучение технических способностей в партере и е стойке. В партере переворот забетанием захватом руки и для укрепления на мосту для укрепления макрывание выставлением ноги вперед. Удержание на мосту для укрепления мыщи шен     ОФП. Упражнения для развития слабким систомых качеств. Работа на тренажерах, с тантелями, с тирями, с оп тантой     Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием закватом пене из под плеч.   ОФП. Упражнения для развития слабких способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием закватом пене из под плеч.   ОФП. Упражнения для развития с стантелями, с тирями, с оп тантой     Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием закватом пене из под плеч.					
ОФП Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражиения различные кувырки, прыжки, польем разгибом. Упражнения на енарядах перекладина					
102   Координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, польем разтибом. Упражнения на снарядах перекладина		4			
Пимастика вольные упражнения   Различные кувырки, прыжки, подъем разтибом. Упражнения на снарядах перекладина   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шен из под плеча. Защита, контрирнем броски подворотм закватом руки под плечо. В стойке броски черевод рывком захватом плеча и шен. Удержащен на мосту для укрепления мыпц шен. Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрирнем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрирнем выход наверх выседом В стойке сваливание убразание на мосту для укрепления мыпц шен   СФП. Специальные упражнения для борьа. Учебно-тренировчные схватки борьба 2x2 в партере, на копсиях 2x2 и в стойке. В партере на стойке. В партере на контририем на мосту для укрепления мыпц шен   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием закватом плеч из под плеч. Защита, контририем переворот за себя выседом захватом руки и при плечо. В стойке мельница захватом рук и туловища. Защита, контририем переворот за себя выседом захватом прук и под плеч. Защита, контририем переворот за себя выседом захватом прук и под плечо. В стойке мельница захватом пере удержание на мосту для укрепления мыпц шен   ОФП. Упражнения для развития спловых качеств. Работа на тренажерах, стантелями, с тирями, с питантой   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием закватом при оне из под плеч.	101			1	
Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина   Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шен из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двуми руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шен. Удержание на мосту для укрепления мылип шен   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 протибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мылиц шен   СФП. Специальные упражнения для боры. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шен из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки нод плечо. В стойке мельница захватом рук и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мылиц шен   ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, стантелями, с штами, со штангой   Обучение технических способностей в партере не рекладителния мылиц шен   ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, стантелями, с штами, со штангой   Обучение технических способностей в партере не в стойке. В партере переворот забеганием захватом шен из под плеч.					
102   Поставления в посторовать по пределации перекладии перекл					
Перекладина					
102				разгибом. Упражнения на снарядах	
Партере и в стойке. В партере переворот забетанием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) 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  Обучение технических способностей в партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом  В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок протибом захватом руки сверху и туловища. Упержание на мосту для укрепления мышц шеи  ОФП. Специальные упражления для борда. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке. В партере переворот забетанием захватом шеи из под плечо. В стойке мельница захватом из под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ного вперед Улержание на мосту для укрепления мышц шеи  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, с игрями, с пиранной  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием захватом шеи из под плечо.		1			
103   забетанием захватом шей из под плеча. Защита, контририем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контририем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контририем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контририем выход наверх выседом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-трепировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием захватом шеи из под плеч. Защита, контририем прекворот за себя выседом захватом руки и туловища. Защита, контририем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, с оптантой Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием захватом шеи из под плеч.	102				
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  Обучение технических способностей в партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем росо протибом 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.  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот за себя выседом захватом руки и для 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 мышщ шеи  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с тирями, со штантой Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот за обеганием захватом шеи из под плеч.					
3ахватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) закватом руки друмя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мыпщ шеи    Обучение технических способностей 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. Улержание на мосту для укрепления мыпщ шеи    104   22   СФП. Специальные упражнения для боры учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. В стойке 2х2 по правилам. В стойке 2х2 по правилам. В стойке закватом шей из под плеч. Защита, контрприем переворот забетанием захватом шей из под плеч. Защита, контрприем нереворот забетанием на мосту для укрепления мыпщ впере улержание на мосту для укрепления мыпщ шей      Обучение технических способностей в партере переворот забетанием захватом пруки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед улержание на мосту для укрепления мыпщ шей      ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой      Обучение технических способностей в партере переворот забетанием захватом шей из под плеч. В партере переворот забетанием захватом шей из под плеч.					
В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контририем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи  Обучение технических способностей в партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контририем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контририем бросок протибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи  Обл. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом руки под плеч. Защита, контририем переворот за себя выседом захватом руки под плеч. Защита, контририем нереворот за себя выседом захватом руки под плеч. Защита, контририем нереворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контририем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штантой Обучение технических способностей в партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.				Защита, контрприем бросок подворотм	
Захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевор рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи 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. Учержание на мосту для укрепления мышц шеи СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.    Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом руки и для илеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плеч. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой в партере и в стойке. В партере переворот за забеганием захватом шеи из под плеч.				захватом руки под плечо.	
103   103   103   103   103   103   103   104   103   104   104   105				В стойке броски через плечи (мельница)	
Плеча й шеи. Ўдержание на мосту для укрепления мыщц шеи 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 СФП. Специальные упражнения для борьа. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем некрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мыщц шеи ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием захватом при из под плеч.				захватом руки двумя руками. Защита,	
укрепления мышц шеи				контрприем перевод рывком захватом	
укрепления мышц шеи					
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    ОФП. Специальные упражления для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.    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    ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с тантелями, с гирями, со штангой Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом песи зз под плеч.					
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 забетанием 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 тантелями, с питангой  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием захватом шеи из под плеч.	103	1			
перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверх 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.  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 мыщи шеи  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием захватом шеи из под плеч.					
Защита, контрприем выход наверх высседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи    СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.				1 1	
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  СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием захватом шен 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 мыщц шеи  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штантой Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием захватом шеи из под плеч.					
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 забетанием 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  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забетанием захватом шеи из под плеч.					
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  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.				· ·	
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  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.					
руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи  СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  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  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.					
ториа в стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи  106  107  108  Мосту для укрепления мышц шеи  СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.  Обучение технических способностей 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  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.					
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.					
борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  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  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.	104	22			
борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.  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  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.	104	~~			
В стойке 2х2 по правилам.  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  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.					
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  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.					
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  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.	105	†		*	
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  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.	103				
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  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.					
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  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.					
В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.					
туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.					
накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.					
Удержание на мосту для укрепления мышц шеи  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.				*	
мышц шеи  ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.					
ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.					
силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой  Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.	100	4			
с гантелями, с гирями, со штангой Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.	106				
Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.					
партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч.	40=	4			
забеганием захватом шеи из под плеч.	107				
Защита, контрприем переворот за себя					
				Защита, контрприем переворот за себя	

		1		T	
			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		
111			борца. Учебно-тренировочные схватки		
			борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и		
			в стойке 2х2 по правилам.		
112			Обучение технических способностей в		
112			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	1				
113			ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах,		
114	24		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		
1			туловища. Защита, контрприем		
			накрывание выставлением ноги вперед		
			Удержание на мосту для укрепления		
115	1		мышц шеи		
115			СФП. Специальные упражнения для		
			борца. Игры в перетягивании, в		
			отталкивание, с отрывом соперника от		
116	-		ковра		
116			ОФП. Упражнения для развития		
			скоростно-силовых качеств. Выполнение		
			упражнений силовой направленности за		
4	4		определенное время и повторений		
117	1		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	
110			борца. Учебно-тренировочные схватки	
			борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и	
			в стойке 2х2 по правилам.	
119	25		Обучение технических способностей в	
119	23		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	
120			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	
123			скоростно-силовых качеств. Выполнение	
			упражнений силовой направленности за	
			определенное время и повторений	
124	26		Обучение технических способностей в	
124	20		партере и в стойке.	
			В партере и в стоике.	
			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	
107			укрепления мышц шеи	
125			СФП. Специальные упражнения для	
			борца. Учебно-тренировочные схватки	
1			борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и	
1				I
126			в стойке 2х2 по правилам. Обучение технических способностей в	

_		T		
			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				
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	
120			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	
131			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	
133				
			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	
133			партере и в стойке. В партере переворот	
1	i		забеганием захватом шеи из под плеч.	

		1		T.	
			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		
L			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		
1.40	4		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		
1/2	-		Мышц шей		
143			ОФП. Упражнения для развития		
			силовых качеств. Работа на тренажерах,		
144	20		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.		

	1	Т	T	Γ=	
				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	

			I		1	
				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 2x2 по правилам.		
158	1			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		
	1	1	1			1