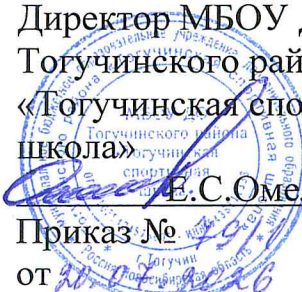


1
Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 3
от 20.07.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С.Омельченко
Приказ №
от 20.07.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
дисциплина «греко- римская борьба»
по этапам спортивной подготовки УТЭ -2 (СС) и УТЭ -4 (СС)

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -2-го года обучения
– 1 год;
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -4-го года обучения
– 1 год.

Тренер- преподаватель
Астахов Александр Иванович
первая квалификационная
категория

г. Тогучин, 2026

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба, дисциплина: греко-римская борьба (рабочая программа тренера-преподавателя) разработана на базе основной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», принятой на заседании педагогического совета МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» протокол №03 от 29.06.2026 и утверждённая приказом № 76/1 от 29.06.2026.

Возраст обучающихся 10-16 лет.

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -2-го года обучения – 1 год;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4-го года обучения – 1 год.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная борьба», дисциплина греко- римская борьба.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» (дисциплина: греко- римская борьба).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из академического часа (45 минут), перерыв между часами 15 минут.

Объем программы

УТЭ 2-го обучения- 520 часов (10 часов в неделю: 2 раза по 2 ч.; 2раза по 3ч.)

УТЭ 4-го года обучения – 728 часов (14 часов в неделю: 4 раза по 2 ч.; 2раза по 3ч.)

Цель и задачи программы

Целью образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Для второго года учебно- тренировочного этапа:

Цель-обеспечить последовательное повышение спортивного мастерства спортсмена за счёт углубления технико-тактической подготовки, наращивания уровня специальной физической готовности и формирования устойчивого навыка соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- Освоение и закрепление технических элементов: сформировать устойчивый навык выполнения базовых приёмов в стойке (зацепы, подсечки, переводы) и в партере (сбивания, удержания, выходы из партера), включая варианты исполнения с разными захватами и в изменяющихся условиях.
- Формирование тактических умений: обучить типовым тактическим моделям (контроль дистанции, вызов соперника на действие, навязывание темпа, работа на ошибки противника), а также подбору контрдействий под разные стили борьбы.
- Усвоение теоретических знаний: обеспечить знание правил греко-римской борьбы (в т. ч. актуальных редакций UWW и норм Минспорта), основ антидопинговых правил, базовых принципов самоконтроля и восстановления.
- Развитие навыков соревновательной деятельности: сформировать понимание структуры схватки, умение ставить тактические задачи на поединок, фиксировать и анализировать собственные ошибки в дневнике спортсмена.
- Освоение элементов судейской и инструкторской деятельности: дать базовые навыки разбора техники по видео, участия в судействе в роли помощника судьи/секретаря, ассистирования тренеру при проведении разминки.

Развивающие:

- Наращивание специальной физической готовности: развивать скоростно-силовые качества, специальную выносливость, взрывную силу, необходимые для реализации приёмов и удержания темпа схватки; поддерживать и совершенствовать гибкость и координацию.

- Совершенствование двигательных способностей: повышать устойчивость, баланс и чувство дистанции; развивать способность к быстрой смене направления и темпа действий, точность и экономичность движений.
- Развитие психических качеств, значимых для соревновательной деятельности: формировать устойчивость к соревновательному стрессу, способность сохранять концентрацию в условиях утомления, навыки саморегуляции и предстартовой настройки.
- Рост функциональной подготовленности: расширять аэробно-анаэробные возможности организма для поддержания высокой интенсивности на протяжении всей схватки, включая дополнительные периоды (при необходимости).
- Развитие аналитического мышления: формировать умение выделять ключевые тактические ситуации в схватке, прогнозировать действия соперника и корректировать собственный план действий.

Воспитательные:

- Формирование морально-волевых качеств: воспитывать целеустремлённость, трудолюбие, ответственность за выполнение тренировочного плана и соблюдение режима; развивать умение преодолевать трудности и сохранять самообладание в стрессовых ситуациях.
- Воспитание дисциплины и организованности: прививать навык ведения дневника самоконтроля, своевременного информирования тренера о самочувствии и травматических ощущениях, соблюдения правил безопасности и антидопинговых норм.
- Развитие командного взаимодействия и уважения к сопернику: формировать культуру спортивного поведения, уважительное отношение к судьям, соперникам и партнёрам по тренировкам; укреплять сплочённость группы и готовность помогать товарищам.
- Привитие ценностей здорового образа жизни: способствовать осознанному отношению к восстановлению, питанию, гигиене, режиму сна и учёбы; формировать негативное отношение к допингу и рискованному поведению.
- Становление профессионального отношения к спорту: развивать внутреннюю мотивацию к совершенствованию мастерства, понимание ценности многолетней подготовки и поэтапного прогресса, а не только сиюминутных результатов.

Планируемые результаты:

Обучающие:

- Спортсмен уверенно выполняет не менее 8–10 базовых приёмов в стойке (зацепы, подсечки, переводы) и 6–8 приёмов в партере (сбивания, удержания, выходы из партера) с вариациями захватов; демонстрирует чистую технику в

имитации без партнёра и в учебных схватках (не менее 70 % успешных попыток при серии из 10 повторений).

- Борец способен реализовать 3–4 типовые тактические модели (контроль дистанции, вызов соперника, навязывание темпа, работа на ошибки) в учебных схватках; подбирает контрдействия под 2–3 разных стиля соперника (агрессивный, пассивный, «вязкий») и обосновывает выбор тактики (устно/в дневнике).

- Знают правила греко-римской борьбы, спортсмен демонстрирует понимание антидопинговых правил (отсутствие нарушений, знание базовых процедур), а также владение терминами и самоконтролем (фиксация ЧСС, самочувствия, веса по установленной форме).

- Спортсмен участвует в 6–8 официальных соревнованиях за год (не ниже муниципального уровня), проводит не менее 12–15 соревновательных схваток, ведёт дневник с фиксацией тактических задач, хода схваток и выводов (не менее 1 записи на соревнование).

- Борец выполняет обязанности помощника судьи/секретаря не менее чем на 2 турнирах; способен провести разбор 1–2 схваток (своей или образцовой) с выделением ошибок и сильных сторон; помогает тренеру в проведении разминки (подбор и демонстрация 3–5 упражнений).

Развивающие:

- Выполняет контрольно-переводные нормативы ФССП по СФП: специальная выносливость (интервальные режимы, удержание темпа в 3×2 мин), взрывная сила (прыжки, броски, скоростные серии), сила хвата и корпуса (статические удержания, тяги).

- Совершенствование двигательных способностей. Устойчивость и баланс подтверждаются выполнением «борцовского моста» и выходов (не менее 10–12 чистых повторений в серии), чувство дистанции — тестами на остановки по сигналу и челночными отрезками (точность и стабильность темпа).

- . Спортсмен демонстрирует способность сохранять концентрацию и эффективность действий в конце схватки (по видеоанализу и оценке тренера), применяет 1–2 приёма саморегуляции (дыхание, установка, контроль пульса) перед стартом и в паузах.

- Стабильность показателей ЧСС в рабочих интервалах, отсутствие критического падения темпа к концу раунда, способность восстанавливаться между схватками (динамика ЧСС и самочувствия фиксируется в дневнике).

- Развитие аналитического мышления. Борец формулирует 3–5 выводов по каждой соревновательной схватке (ошибки, сильные стороны, тактические решения), предлагает 1–2 корректировки плана подготовки на следующую неделю.

Воспитательные:

- Формируются морально-волевые качества. Регулярное выполнение индивидуального плана (не менее 90 % заданий), соблюдение режима тренировок и восстановления, проявление настойчивости и самообладания в сложных ситуациях (фиксируется тренером в журнале наблюдений).

- Воспитание дисциплины и организованности. Ведение дневника самоконтроля без пропусков (ежедневно), своевременное информирование тренера о самочувствии и дискомфорте, соблюдение правил безопасности и антидопинговых норм (подтверждается отсутствием нарушений и устными отчётами).

- Развитие командного взаимодействия и уважения к сопернику. Позитивная динамика групповой атмосферы (по опросу/наблюдению тренера), корректное поведение на соревнованиях (отсутствие замечаний от судей/организаторов), готовность помогать товарищам (участие в совместных разминках, разборе техники).

- Привитие ценностей здорового образа жизни. Соблюдение базовых правил восстановления (сон, питание, гигиена), отсутствие рискованных практик; понимание вреда допинга и ответственности спортсмена (подтверждается тестированием/беседой).

- Становление профессионального отношения к спорту. Внутренняя мотивация к совершенствованию (по анкете/собеседованию), понимание ценности многолетней подготовки и поэтапного прогресса (способность объяснить личный план на год и на перспективу 2–3 лет).

Итоговый конечный результат: по итогам 2-го года учебно-тренировочного этапа спортсмен уверенно владеет 6-8 приёмами в стойке и 4-8 в партере, реализует 2–3 тактические модели, выдерживает 3 раунда по 2 минуты, выполняет контрольно-переводные нормативы ФССП, участвует в турнирах, помогает в судействе и разборе схваток, соблюдает режим и антидопинговые правила и готов к переводу на следующий этап подготовки.

Для четвертого года учебно- тренировочного этапа:

Цель - сформировать у спортсмена соревновательную надёжность, выраженную в способности вариативно применять технику, гибко выстраивать тактику, выдерживать соревновательные нагрузки и сохранять эффективность в стрессовых условиях, в полном соответствии с ФССП по спортивной борьбе.

Задачи:

Обучающие:

- Автоматизировать и индивидуализировать технический арсенал: закрепить 12–15 приёмов в стойке и 8–10 в партере с вариациями под антропометрию и стиль спортсмена; сформировать 2–3 «коронные» связки, доведённые до автоматизма, и уметь адаптировать их под разных соперников.

- Освоить сложные тактические модели и управление поединком: научиться выстраивать многоходовые тактические планы (включая работу на ошибки соперника, контроль темпа, навязывание своей манеры), корректировать тактику по ходу схватки на основе оперативной оценки ситуации.

- Углубить теоретические знания и судейскую компетентность: свободно ориентироваться в правилах UWW/Минспорта, тонкостях судейства и трактовках спорных эпизодов; уметь разбирать схватки по видео с выделением ключевых тактических решений и ошибок.

- Сформировать навыки управления подготовкой и восстановлением: освоить планирование микроциклов под ключевые старты, основы спортивного питания и восстановления, методы самоконтроля (ЧСС, самочувствие, вес, работоспособность).

- Развить инструкторские и педагогические умения: уметь объяснить и показать технику товарищам, помочь тренеру в разборе ошибок, участвовать в судействе на турнирах в роли помощника судьи/секретаря/бокового судьи (в рамках допуска по возрасту и квалификации).

Развивающие:

- Повысить специальную физическую готовность и соревновательную устойчивость: развить способность выдерживать пиковые нагрузки в соревновательном периоде, сохранять высокую интенсивность и точность действий в 3–4 раундах подряд, включая дополнительные периоды; нарастить взрывную силу и специальную выносливость под специфику греко-римской борьбы.

- Совершенствовать координационные и сенсомоторные способности: улучшить чувство дистанции, тайминг и способность к быстрой смене направления и темпа действий; повысить экономичность движений и устойчивость к сбивающим факторам (давление, клинч, ошибки в захватах).

- Развивать психическую устойчивость и навыки саморегуляции: сформировать устойчивые приёмы саморегуляции (дыхание, установка, контроль пульса) для предстартовой настройки и работы в паузах; научиться сохранять концентрацию и эффективность при утомлении и стрессе.

- Расширить функциональные возможности: повысить аэробно-анаэробную производительность, улучшить скорость восстановления между схватками и стабильность физиологических показателей в условиях соревновательного дня.

- Усилить аналитические способности: научиться прогнозировать действия соперника на основе его стиля, быстро подбирать контрдействия и корректировать план поединка по ходу схватки; формировать обоснованные выводы после каждого старта.

Воспитательные:

- Формировать лидерские и ответственные качества: развивать готовность брать на себя ответственность за результат, поддерживать товарищей, быть примером дисциплины и спортивного поведения; воспитывать умение признавать ошибки и работать над ними без оправданий.
- Закреплять профессиональное отношение к спорту: прививать понимание ценности многолетней подготовки, поэтапного прогресса и долгосрочной перспективы; формировать внутреннюю мотивацию не только на результат, но и на качество тренировочного процесса.
- Воспитывать культуру спортивного поведения и этики: обеспечить безупречное соблюдение ритуалов, уважительное отношение к соперникам, судьям и организаторам; исключить конфликтное поведение и споры с судьями, отрабатывать корректную реакцию на спорные решения.
- Прививать ценности здорового образа жизни и антидопинговой культуры: закрепить осознанное отношение к восстановлению, питанию, режиму сна и учёбы; сформировать устойчивое неприятие допинга и рискованных практик, понимание личной ответственности спортсмена.
- Развивать командный дух и наставничество: поощрять помощь младшим спортсменам, участие в совместных разминках и разборах техники; формировать атмосферу взаимоподдержки и здоровой конкуренции в группе.

Планируемые результаты:

Обучающие:

- Автоматизированный и индивидуализированный технический арсенал. Спортсмен стабильно (не менее 80 % успешных попыток в серии из 10 повторений) выполняет 12–15 приёмов в стойке и 8–10 в партере с вариациями под разные типы соперников; реализует 2–3 «коронные» связки на уровне автоматизма, адаптируя их под антропометрию и стиль ведения схватки.
- Гибкое тактическое управление поединком. Борец выстраивает многоходовые тактические планы, корректирует тактику по ходу схватки на основе оперативной оценки ситуации; реализует не менее 3–4 сложных тактических моделей (в т. ч. работу на ошибки соперника, контроль темпа, навязывание своей манеры) с обоснованием выбора (в дневнике/разборе).
- Глубокие теоретические знания и судейская компетентность. Демонстрирует не менее 90 % правильных ответов в тесте по правилам UWW/Минспорта и тонкостям трактовки эпизодов; проводит разбор схваток с выделением 4–5 ключевых тактических решений и ошибок, предлагает 2–3 варианта коррекции.
- Навыки управления подготовкой и восстановлением. Самостоятельно планирует микроциклы под ключевые старты, ведёт дневник самоконтроля (ЧСС, самочувствие, вес, работоспособность, восстановление), подбирает базовые меры

восстановления и питания под задачи этапа; фиксирует динамику показателей и обосновывает корректировки плана.

- Инструкторские и педагогические умения. Проводит разминку для группы (подбор и демонстрация 5–7 упражнений), помогает тренеру в разборе ошибок (формулирует 3–5 типовых замечаний и варианты исправления), участвует в судействе (в роли помощника судьи/секретаря/бокового судьи) не менее чем на 3 турнирах.

Развивающие:

- Соревновательная устойчивость и специальная физическая готовность. Выдерживает пиковые нагрузки соревновательного периода: сохраняет высокую интенсивность и точность действий в 3–4 раундах подряд, включая дополнительные периоды; показывает стабильность темпа и качества техники к концу схватки (по видеоанализу и оценке тренера).

- Координация, тайминг и экономичность движений. Демонстрирует точное чувство дистанции и тайминга: выполняет защитные и контратакующие действия в ответ на внезапный сигнал за 0,8–1,2 секунды; минимизирует энергозатраты за счёт устранения лишних движений (оценивается по динамике ЧСС и субъективной шкале утомления).

- Психическая устойчивость и саморегуляция. Применяет 2–3 устойчивых приёма саморегуляции (дыхание, установка, контроль пульса) для предстартовой настройки и работы в паузах; сохраняет концентрацию и эффективность при утомлении и стрессе (подтверждается наблюдением тренера и самоотчётами).

- Функциональные возможности. Показывает адекватное восстановление между схватками (динамика ЧСС, самочувствие, работоспособность); поддерживает стабильные физиологические показатели в условиях соревновательного дня (фиксируется в дневнике и протоколах тестирования).

- Аналитические способности. Прогнозирует действия соперника на основе стиля, быстро подбирает контрдействия и корректирует план поединка; формулирует 4–6 выводов по каждой схватке (ошибки, сильные стороны, тактические решения) и предлагает 1–2 корректировки плана подготовки.

Воспитательные:

- Лидерские и ответственные качества. Регулярно проявляет инициативу (помощь младшим, организация разминки, участие в разборе техники), берёт ответственность за результат и работает над ошибками без оправданий (фиксируется тренером в журнале наблюдений).

- Профессиональное отношение к спорту. Формулирует личный план на год и перспективу 3–4 лет, понимает логику многолетней подготовки и ценность поэтапного прогресса (подтверждается собеседованием/письменным планом).

- Культура спортивного поведения и этики. Демонстрирует безупречное соблюдение ритуалов, уважительное отношение к соперникам, судьям и организаторам; не имеет замечаний от судей/организаторов, корректно реагирует на спорные решения (подтверждается протоколами и отчётами организаторов).

- Ценности здорового образа жизни и антидопинговая культура. Соблюдает режим восстановления, питания и сна, не допускает нарушений антидопинговых правил; демонстрирует понимание личной ответственности спортсмена (подтверждается тестированием, беседой, отсутствием нарушений).

- Командный дух и наставничество. Участвует в совместных разминках, разборах техники и поддержке товарищей; помогает 2–3 младшим спортсменам в освоении базовых элементов (фиксируется тренером и отзывами группы).

Итоговый конечный результат:

По итогам 4-го года учебно-тренировочного этапа спортсмен демонстрирует соревновательную надёжность: вариативно применяет 10–12 приёмов в стойке и 6–8 в партере, гибко выстраивает тактику, выдерживает 2–3 раунда подряд, участвует в 6–8 турнирах, помогает в судействе и разборе схваток, соблюдает антидопинговые правила, готов к переходу на этап совершенствования спортивного мастерства в соответствии с ФССП.

II. Нормативно-методический инструментарий тренировочного процесса

1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		2	4
		Недельная нагрузка в часах	
		10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
		Наполняемость групп (человек)	
		8	8
1.	Общая физическая подготовка	230	276
2.	Специальная физическая подготовка	94	131
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	29
4.	Техническая подготовка	62	116
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	94	131
6.	Инструкторская и судейская практика	10	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	20	30

	контроль		
Общее количество часов в год		520	728

2. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок проведения
1	Здоровьесбережение: (Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни)	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - день здоровья и спорта - эстафета - пропаганда здорового образа жизни средствами различных видов спорта. – видео просмотр, конкурс рисунков.	сентябрь, ноябрь, февраль,
2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). – беседа, -видео просмотр, - приглашенный врач.	декабрь, январь, июнь.
3	Патриотическое воспитание обучающихся: (Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- Беседа, встреча с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей или ветеранов спорта с обучающимися. - викторина «Я русский».	В течение года
4	Практическая подготовка: (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года

5	Безопасность жизнедеятельности: (Создание условий для формирования у обучающихся системы приоритетов и ценностей в области безопасности жизнедеятельности, развитие врожденных и формирование приобретенных качеств личности, обеспечивающих возможность предвидеть угрозы и опасности, умения защищаться от угроз и опасностей. Привитие знаний, умений и навыков обеспечения безопасности во всех сферах жизнедеятельности, мотивирование молодежи к безопасной жизнедеятельности, любви к своей Родине).	- Игра-анкетирование на знание правил пожарной безопасности «Огонь - друг и враг в повседневной жизни». - Беседа об использовании светоотражающих элементов. Встреча с инспектором ГИБДД. - Всероссийская добровольная просветительская интернет – акция «Безопасность в интернете» - Профилактическая беседа о зависимости от компьютера, планшета, телефона. - Встречи с представителями МЧС России. - Социальный ролик по противодействию идеологии терроризма. - Просмотр видео-фильмов «Влияние алкоголя и никотина на интеллектуальное и физическое здоровье подростков».	октябрь, ноябрь, декабрь, март, май
6	Работа с родителями: (формирование эффективной системы взаимодействия с родителями для создания благоприятной среды для сплочения детей в единый дружный коллектив, создание благоприятных условий для свободного развития личности, результативного учебно-тренировочного процесса)	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики. Индивидуальные консультации с родителями: Групповое и индивидуальное профконсультирование. Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий тренеров-преподавателей и родителей. Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	В течение года

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 2-го года

Раздел подготовки	Направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно- тренировочного занятия
Общая физическая подготовка (ОФП)	Совершенствование физической подготовки	Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости
Специальная физическая подготовка (СФП)	Специально подготовительные упражнения	Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером
Участие в спортивных соревнованиях (УС)	Соревновательная подготовка	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта Участие в соревнованиях: В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой
Техническая подготовка (ТП)	Освоение и совершенствование элементов техники	Приемы борьбы в партере: Перевороты борьбы скручиванием: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча. Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч. Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу. Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой. Защита. Контрприемы.
		Комбинации приемов. Переворот скручиванием захватом рук сбоку: Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри: Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища. Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу: Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку. Переворот накатом захватом туловища: Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.
		Приемы борьбы в стойке Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища. Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу. Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок под- воротом захватом руки сверху (снизу) и туловища. Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой. Броски поворотом (мельница):

		бросок поворотом захватом руки двумя руками на шею (одноименной рукой на запястье, разноименной - за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча. Сваливание сбиванием (сбивание): Сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища. Защита. Контрприемы. Примерные комбинации приемов Перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища. Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку. Перевод вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.
Тактическая, теоретическая, психологическая Подготовка (ТПП)	Теоретическая подготовка	В соответствии с учебно-тематическим планом п.4.2.
Инструкторская и судейская практика (ИС)	Освоение навыков ведения учебно-тренировочной работы и судейства соревнований	Составление комплексов общеподготовительных Специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя. Обучение пройденным общеподготовительным, специальноподготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	Выполнение Медицинских мероприятий и применение восстановительных средств, проведение контрольных мероприятий	В соответствии с планом медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 4-го года

Раздел подготовки	Направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно- тренировочного занятия
Общая физическая подготовка (ОФП)	Совершенствование физической подготовки	Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости
Специальная физическая подготовка (СФП)	Специально подготовительные упражнения	Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером
Участие в		В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта Участие в соревнованиях: В учебных и контрольных

спортивных соревнованиях (УС)	Соревновательная подготовка	соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой
Техническая подготовка (ТП)	Освоение и совершенствование элементов техники	Приемы борьбы в партере: себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища. Переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом. сверху. Переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки. Переворот накатом: переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху. захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища. Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику. Защита. Приемы борьбы в стойке. Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища. Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу. Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо. Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху). Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку. Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом

		обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху. Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шею и туловища. Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом. Защита. Контрприемы. Примерные комбинации приемов. Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.
Тактическая, теоретическая, психологическая Подготовка (ТТП)	Теоретическая подготовка	В соответствии с учебно-тематическим планом п.4.2.
Инструкторская и судейская практика (ИС)	Освоение навыков ведения учебно-тренировочной работы и судейства соревнований	Составление комплексов общеподготовительных Специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя. Обучение пройденным общеподготовительным, специальноподготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	Выполнение Медицинских мероприятий и применение восстановительных средств, проведение контрольных мероприятий	В соответствии с планом медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УТЭ по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина: греко-римская борьба)

Таблица 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики /юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			33	28

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения:	≈88/119		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	7/10 3/4	сентябрь февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	8/10 2/4	октябрь февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	7/10 3/4	сентябрь февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Режим дня и питание обучающихся	7/10	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	8/10 2/4	декабрь март	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	8/10 2/4	январь март	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	7/10 3/4	май март	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	7/10 2/4	апрель июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	8/10 2/4	июль июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	7/7 3/0	август июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	10/16 3/6	июль июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:	≈118/187		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	9/16 4/6	сентябрь февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	10/16 4/6	октябрь февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	9/16 1/2 3/4	ноябрь февраль март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	9/16 4/6	декабрь март	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	11/16 2/6	январь март	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	11/16 2/6	май июнь	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	11/16 2/6	апрель июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	10/16 3/6	июль июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	10/11 3/0	август июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Календарный учебный график УТЭ-2 на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1.				Групповая	2	Вводное занятие. Знакомство обучающихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	СК Атлант	Беседа
2.				Групповая	2	Входная диагностика. Сдача нормативов ОФП	СК Атлант	Тестирование
3.				Групповая	3	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях Упражнения с сопротивлением. Борьба за захват. Подвижные игры с мячом.	СК Атлант	Наблюдение
4.				Групповая	3	ТТП. Разминка. Работа в основных захватах. Броски через бедро Регби на коленях	СК Атлант	Наблюдение
5.				Групповая	2	СФП. Разминка. Захваты. Броски через бедро. Спортивные игры: футбол	СК Атлант	Наблюдение
6.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выносливость. Спортивная игра футбол.	СК Атлант	Наблюдение
7.				Групповая	3	ТТП. Разминка. Отработка переводов рывком за руку, нырком под руку. Борьба по заданию	СК Атлант	Наблюдение
8.				Групповая	3	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. ТТП. Разминка. Отработка завязка руки со сбиванием в партер, борьба по заданию	СК Атлант	Наблюдение
9.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Подвижная игра	СК Атлант	Наблюдение
10.				Групповая	2	Разминка. Ведение поединка. Психологическая подготовка. Техника греко-римской борьбы.	СК Атлант	Беседа
11.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на скорость. Упражнения на выносливость. Легкоатлетические упражнения. Бег 100 м.	СК Атлант	Наблюдение
12.				Групповая	3	Разминка. ТТП. Отработка бросков через бедро. ОФП	СК Атлант	Наблюдение
13.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски.	СК Атлант	Наблюдение

						Ведение поединка. Борьба.		
14.				Групповая	2	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
15.				Групповая	3	Разминка. Отработка в партере: -переворот накатом -переворот лампочкой Борьба в партере.	СК Атлант	Наблюдение
16.				Групповая	3	Разминка. Отработка ключей в партере. Борьба в партере по заданиям	СК Атлант	Наблюдение
17.				Групповая	2	Разминка. Подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
18.				Групповая	2	Гигиенические знания и навыки.	СК Атлант	Беседа
19.				Групповая	3	Разминка. ОФП	СК Атлант	Наблюдение
20.				Групповая	3	Разминка. Отработка бросков прогибом: -захватом руки и корпуса -крестовым захватом -руки и головы -за две руки	СК Атлант	Наблюдение
21.				Групповая	2	Разминка. День борьбы по правилам соревнований	СК Атлант	Наблюдение
22.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
23.				Групповая	3	Разминка. Отработка защиты в партере: -от наката за туловище -от наката с захватом руки и туловища Борьба в партере	СК Атлант	Наблюдение
24.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
25.				Групповая	2	Правила соревнований. Весовые категории. Программа соревнований. Морально волевой облик спортсмена. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	СК Атлант	Наблюдение
26.				Групповая	2	Разминка. СФП. Специальные упражнения борца Подвижные игры	СК Атлант	Наблюдение
27.				Групповая	3	Разминка. Упражнения с отягощением. Акробатические упражнения. Спортивные игры.	СК Атлант	Наблюдение

28.				Групповая	3	СФП. Разминка. Захваты. Броски.	СК Атлант	Наблюдение
29.				Групповая	2	Разминка. СФП, скоростно-силовая тренировка. Растяжка	СК Атлант	Наблюдение
30.				Групповая	2	СФП. Разминка. Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
31.				Групповая	3	Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
32.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Спортивные игры.	СК Атлант	Наблюдение
33.				Групповая	2	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
34.				Групповая	2	Разминка. Отработка бросков в стойке: -бросок за одну руку -вертушка -бросок с руки и корпуса Борьба по заданию в стойке	СК Атлант	Наблюдение
35.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Упражнение с грузом.	СК Атлант	Наблюдение
36.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Бег 1000м. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
37.				Групповая	2	Разминка. Отработка в стойке. Борьба по правилам соревнований	СК Атлант	Наблюдение
38.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски. Захваты. Передвижения.	СК Атлант	Наблюдение
39.				Групповая	3	Разминка. Отработка в партере. Борьба в партере.	СК Атлант	Наблюдение
40.				Групповая	3	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на укрепление моста.	СК Атлант	Наблюдение
41.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
42.				Групповая	2	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. СФП. Разминка. Удержание,	СК Атлант	Наблюдение

						переворачивания, работа на мосту. Подвижная игра.		
43.				Групповая	3	Разминка. Упражнения на гимнастической скамейке	СК Атлант	Наблюдение
44.				Групповая	3	Разминка. Отработка в партере. Борьба в партере.	СК Атлант	Наблюдение
45.				Групповая	2	СФП. Разминка. Ведение поединка. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
46.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением.	СК Атлант	Наблюдение
47.				Групповая	3	Разминка. Переворачивания. Борьба	СК Атлант	Наблюдение
48.				Групповая	3	Здоровый образ жизни. Основы здорового питания.	СК Атлант	Беседа
49.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
50.				Групповая	2	Разминка. Отработка в стойке: -перевод рывком за руку -перевод нырком под руку -завязка руки со сбиванием в партер Борьба в стойке по заданию Растяжка	СК Атлант	Наблюдение
51.				Групповая	3	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
52.				Групповая	3	Разминка. Отработка в партере: -переворот накатом за таз -переворот накатом за грудь -переворот лампочкой Борьба в партере по заданию Растяжка	СК Атлант	Наблюдение
53.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Лазание, перелезание. Бег 1000м. Акробатические упражнения. Подходы.	СК Атлант	Наблюдение
54.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
55.				Групповая	3	Разминка. Тактика в греко-римской борьбе. Психологическая подготовка.	СК Атлант	Наблюдение
56.				Групповая	3	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. СФП. Разминка. Борьба. Отработка приёмов.	СК Атлант	Наблюдение

57.				Групповая	2	Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
58.				Групповая	2	СФП. Разминка. Взаимодействие борцов при проведении приемов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
59.				Групповая	3	Разминка. Удержание. Переворачивания. Ведение поединка	СК Атлант	Наблюдение
60.				Групповая	3	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
61.				Групповая	2	Разминка. Броски. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
62.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на выносливость.	СК Атлант	Наблюдение
63.				Групповая	3	Разминка. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	СК Атлант	Наблюдение
64.				Групповая	3	Разминка. Борьба в стойке по заданиям Борьба в партере по заданиям. Работа на мосту	СК Атлант	Наблюдение
65.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением.	СК Атлант	Наблюдение
66.				Групповая	2	Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
67.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнение с отягощением. Подвижная игра.	СК Атлант	Наблюдение
68.				Групповая	3	СФП. Разминка. Ведение поединка, захваты. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
69.				Групповая	2	СФП. Разминка. Ведение поединка, захваты. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
70.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
71.				Групповая	3	СФП. Разминка. Ведение поединка, захваты. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
72.				Групповая	3	Разминка. Болевые. Удержания. Переворачивания. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
73.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Броски. Передвижения.	СК Атлант	Наблюдение
74.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на выносливость	СК Атлант	Наблюдение

75.				Групповая	3	Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	СК Атлант	Наблюдение
76.				Групповая	3	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.СФП. Разминка. Специальные упражнения борца	СК Атлант	Наблюдение
77.				Групповая	2	Разминка. Ведение поединка. Проведение приема. Броски прогибом	СК Атлант	Наблюдение
78.				Групповая	2	Разминка. Упражнение на выносливость. Упражнение с грузом.	СК Атлант	Наблюдение
79.				Групповая	3	Этические вопросы спорта. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	СК Атлант	Беседа
80.				Групповая	3	Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
81.				Групповая	2	Разминка. Подвижные игры Растяжка.	СК Атлант	Наблюдение
82.				Групповая	2	СФП. Разминка. Специальные упражнения борца	СК Атлант	Наблюдение
83.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивная игра футбол.	СК Атлант	Наблюдение
84.				Групповая	3	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.СФП. Разминка. Броски.	СК Атлант	Наблюдение
85.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением.	СК Атлант	Наблюдение
86.				Групповая	2	СФП. Разминка. Ведение поединка. Захваты. Броски.	СК Атлант	Наблюдение
87.				Групповая	3	Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
88.				Групповая	3	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
89.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение

90.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
91.				Групповая	3	Удержания, болевые, переворачивания.	СК Атлант	Наблюдение
92.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски. Передвижения, ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
93.				Групповая	2	Броски. Передвижения, ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
94.				Групповая	2	Промежуточная аттестация	СК Атлант	Тестирование
95.				Групповая	3	Промежуточная аттестация	СК Атлант	Тестирование
96.				Групповая	3	Разминка. Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
97.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
98.				Групповая	2	Разминка. Подходы, броски, захваты. Ведение поединка	СК Атлант	Наблюдение
99.				Групповая	3	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
100.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
101.				Групповая	2	Разминка. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
102.				Групповая	2	СФП. Разминка. Проведение приемов. Передвижения, удержания.	СК Атлант	Наблюдение
103.				Групповая	3	Разминка. Борьба по правилам соревнований. Растяжка	СК Атлант	Наблюдение
104.				Групповая	3	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка, проведение приёма.	СК Атлант	Наблюдение
105.				Групповая	2	СФП. Разминка. удержания, переворачивания, ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
106.				Групповая	2	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
107.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение

108.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
109.				Групповая	2	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
110.				Групповая	2	Разминка. Отработка в стойке. Борьба в захватах. Растяжка.	СК Атлант	Наблюдение
111.				Групповая	3	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
112.				Групповая	3	СФП. Разминка. Передвижения, броски, захваты.	СК Атлант	Наблюдение
113.				Групповая	2	Разминка. Ведение поединка, захваты. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
114.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
115.				Групповая	3	СФП. Разминка. Проведение приёмов, броски, передвижение.	СК Атлант	Наблюдение
116.				Групповая	3	СФП. Разминка. Проведение приёмов, броски, передвижение.	СК Атлант	Наблюдение
117.				Групповая	2	СФП. Разминка. Проведение приёмов, броски, передвижение.	СК Атлант	Наблюдение
118.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
119.				Групповая	3	Разминка. Удержания, захваты, переворачивания.	СК Атлант	Наблюдение
120.				Групповая	3	Разминка. Отработка в партере. Борьба по заданиям в партере.	СК Атлант	Наблюдение
121.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, борьба.	СК Атлант	Наблюдение
122.				Групповая	2	СФП. Разминка. Отработка в стойке. Борьба в стойке по заданиям.	СК Атлант	Наблюдение
123.				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
124.				Групповая	3	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Броски,	СК Атлант	Наблюдение

						захваты.		
125.				Групповая	2	Разминка. упражнения с отягощением, упражнение с грузом. Спортивные игры.	СК Атлант	Наблюдение
126.				Групповая	2	СФП. Разминка. Ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
127.				Групповая	3	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. СФП. Разминка. Проведение приёма, броски, захваты.	СК Атлант	Наблюдение
128.				Групповая	3	Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
129.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Спортивные игры.	СК Атлант	Наблюдение
130.				Групповая	2	СФП. Разминка. Тактика греко-римской борьбы, проведение приёмов, броски.	СК Атлант	Наблюдение
131.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на скорость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.	СК Атлант	Наблюдение
132.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
133.				Групповая	2	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
134.				Групповая	2	СФП. Разминка. Удержания, переворачивания.	СК Атлант	Наблюдение
135.				Групповая	3	Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
136.				Групповая	3	Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
137.				Групповая	2	Разминка. Отработка приёмов в партере. Борьба в партере.	СК Атлант	Наблюдение
138.				Групповая	2	Разминка. Отработка защиты в партере. Борьба в партере по заданию.	СК Атлант	Наблюдение
139.				Групповая	3	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Разминка. Ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
140.				Групповая	3	Разминка. Проведение приёма, захваты.	СК Атлант	Наблюдение

141.				Групповая	2	Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
142.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, передвижения.	СК Атлант	Наблюдение
143.				Групповая	3	Разминка. Ведение поединка, передвижения.	СК Атлант	Наблюдение
144.				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лежа в партере. Броски.	СК Атлант	Наблюдение
145.				Групповая	2	Разминка. Броски, захваты ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
146.				Групповая	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения, упражнения на выносливость.	СК Атлант	Наблюдение
147.				Групповая	3	Разминка. Удержания, болевые, переворачивания.	СК Атлант	Наблюдение
148.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
149.				Групповая	2	Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
150.				Групповая	2	Удержания, болевые, переворачивания.	СК Атлант	Наблюдение
151.				Групповая	3	СФП. Разминка, переворачивание, удержание. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
152.				Групповая	3	Разминка. Подвижные игры. Растяжка.	СК Атлант	Наблюдение
153.				Групповая	2	Судейская практика.	СК Атлант	Наблюдение
154.				Групповая	2	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на укрепление моста.	СК Атлант	Наблюдение
155.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
156.				Групповая	3	Удержание, переворачивания.	СК Атлант	Наблюдение
157.				Групповая	2	Разминка. Упражнения на гимнастической скамейке	СК Атлант	Наблюдение
158.				Групповая	2	Взаимодействие борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
159.				Групповая	3	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качеств личности. СФП. Разминка. Ведение поединка. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение

160.				Групповая	3	Разминка. Удержание. Переворачивания. Ведение поединка	СК Атлант	Наблюдение
161.				Групповая	2	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
162.				Групповая	2	Разминка. Броски. Борьба в стойке.	СК Атлант	Наблюдение
163.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость.	СК Атлант	Наблюдение
164.				Групповая	3	Разминка. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	СК Атлант	Наблюдение
165.				Групповая	2	Контрольные упражнения и соревнования.	СК Атлант	Наблюдение
166.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом.	СК Атлант	Наблюдение
167.				Групповая	3	Контрольно – переводные испытания	СК Атлант	Тестирование
168.				Групповая	3	Контрольно – переводные испытания	СК Атлант	Тестирование
169.				Групповая	2	СФП. Разминка. Захваты. Броски.	СК Атлант	Наблюдение
170.				Групповая	2	СФП. Разминка. Захваты. Броски.	СК Атлант	Наблюдение
171.				Групповая	3	СФП. Разминка. Захваты. Броски.	СК Атлант	Наблюдение
172.				Групповая	3	СФП. Разминка. Захваты. Броски.	СК Атлант	Наблюдение
173.				Групповая	2	Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	СК Атлант	Наблюдение
174.				Групповая	2	СФП. Разминка. Тактика греко-римской борьбы. Психологическая подготовка.	СК Атлант	Наблюдение
175.				Групповая	3	Разминка. Отработка бросков прогибом. Борьба в захватах по заданию.	СК Атлант	Наблюдение
176.				Групповая	3	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Разминка. Упражнение на выносливость. Упражнение с грузом.	СК Атлант	Наблюдение
177.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Бег 1000м на время. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
178.				Групповая	2	Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение

179.				Групповая	3	Разминка. Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
180.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
181.				Групповая	2	Подходы, броски, захваты. Ведение поединка	СК Атлант	Наблюдение
182.				Групповая	2	Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
183.				Групповая	3	Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость. Спарринги .	СК Атлант	Наблюдение
184.				Групповая	3	Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость. Спарринги .	СК Атлант	Наблюдение
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке								
185.				Индивидуальная, самостоятельная	2	ОФП и общая выносливость. Закрепление базовых перемещений. Разминка: ходьба 5 мин, ОРУ 15 мин. Основная часть: бег 20 мин (умеренный темп, ЧСС 130–150), отжимания 4×12, приседания 4×15, планка 3×40 с, работа на дистанцию и перемещения в стойке 15 мин (челнок, смена направления, устойчивость). Заминка: растяжка ног, спины, плеч 15 мин. Самоконтроль: фиксация ЧСС, самочувствия, техники.	По выбору обучающегося	самоконтроль
186.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника: стойки, захваты, «борцовский мост». Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: имитация стоек и захватов 20 мин, работа над плотностью захвата и положением корпуса, «борцовский мост» и выходы 5×8 (контроль амплитуды и плавности), серии имитаций входа в приём (захват + движение) 3×6. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: оценка устойчивости, качества моста, ощущения в плечевом поясе.	По выбору обучающегося	самоконтроль
187.				Индивидуальная, самостоятельная	3	СФП: сила и взрывная мощность. Разминка: прыжки, ОРУ 20 мин. Основная часть: прыжки на тумбу/ступеньку 4×8, выпрыгивания из полуприседа 3×10, броски набивного мяча вверх 3×12, тяга эспандера к груди 3×12, челнок 3×10 м на	По выбору обучающегося	самоконтроль

						технику. Заминка: растяжка задней поверхности бедра и спины 15 мин. Самоконтроль: темп, количество повторений, ЧСС.		
188.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Техника: приёмы в стойке (зацепы, подсечки, переводы). Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: имитация зацепов без партнёра 15 мин, отработка входа в приём (движение + захват) 20 мин, серии переводов в партер 3×8, работа над ритмом и фиксацией захвата. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: видеофиксация 10–15 сек для анализа входа и устойчивости.	По выбору обучающегося	самоконтроль
189.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Активный отдых, гибкость, восстановление. Разминка: лёгкая ходьба, ОРУ без нагрузки 15 мин. Основная часть: растяжка всего тела 30 мин, самомассаж (валик/мяч) 15 мин, лёгкая ходьба 15 мин. Заминка: статическая растяжка 10 мин. Самоконтроль: субъективная оценка мышечного напряжения и восстановления.	По выбору обучающегося	самоконтроль
190.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Тактика: контроль дистанции, чувство темпа, вызов соперника. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: упражнения на чувство дистанции (шаги вперёд-назад с остановкой по сигналу) 20 мин, имитация «вызова» соперника и смены темпа 20 мин, работа с таймером: 30 сек темп, 30 сек контроль (4–5 раундов). Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: точность остановок, стабильность темпа.	По выбору обучающегося	самоконтроль
191.				Индивидуальная, самостоятельная	3	ОФП: силовая выносливость. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: отжимания 4×15, подтягивания (или тяга эспандера) 4×10, скручивания 3×20, «лодочка» 3×30 с, приседания с паузой внизу 3×12. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: выполнение плана, техника в последних подходах.	По выбору обучающегося	самоконтроль
192.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Техника: переводы и сбивания в партере, выходы из партера. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: имитации переводов (вход, захват, давление вниз) 20 мин, работа	По выбору обучающегося	самоконтроль

						корпусом и тазом 15 мин, выходы из партера на «мост» 5×10. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: стабильность корпуса, плавность движений, контроль амплитуды.		
193.				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП: скоростно-силовая работа и координация. Разминка: прыжки, скакалка, ОРУ 20 мин. Основная часть: челночный бег 4×10 м, прыжки со скакалкой 3×45 с, броски мяча в стену 3×15, выпрыгивания 3×12. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: время челнока, количество прыжков, ЧСС.	По выбору обучающегося	самоконтроль
194.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника: защита от переводов и контрприёмы. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: имитация защиты (отход, разрыв дистанции, «перекрытие» входа) 20 мин, простые контрприёмы (срыв захвата, уход в сторону) 20 мин, серии по 6–8 повторений. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: скорость реакции, качество ухода, фиксация ошибок.	По выбору обучающегося	самоконтроль
195.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Восстановление и самоконтроль. Анализ техники. Разминка: лёгкая ходьба, ОРУ 15 мин. Основная часть: растяжка 20 мин, дневник самоконтроля, просмотр и разбор видео с предыдущих дней, постановка целей на следующую неделю. Заминка: расслабление 10 мин. Самоконтроль: записи, выводы по технике, план коррекции.	По выбору обучающегося	самоконтроль
196.				Индивидуальная, самостоятельная	3	ОФП: интервальная выносливость. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: интервальный бег/ходьба 25 мин (2 мин темп + 1 мин легко), приседания с выпрыгиванием 3×12, отжимания с паузой 3×12. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: дистанция/время, самочувствие, ЧСС.	По выбору обучающегося	самоконтроль
197.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника: комбинации в стойке (связки из 2–3 движений). Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: серии из 2–3 действий (сближение → захват → перевод/бросок) 25 мин, акцент на связку и ритм, имитации с вариациями входа 20 мин. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: плавность, отсутствие пауз между	По выбору обучающегося	самоконтроль

						действиями.		
198.				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП: сила хвата и корпуса. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: удержание грифа/палки 3×30 с, тяга эспандера 3×15, «борцовский мост» с удержанием 3×20 с, планка с подъёмом ноги 3×30 с. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: стабильность хвата, контроль корпуса.	По выбору обучающегося	самоконтроль
199.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика: моделирование типовых ситуаций. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: моделирование 3–4 типовых ситуаций (соперник давит, уходит, пассивен) 30 мин, подбор действий под каждую ситуацию, имитации с фиксацией тактических решений. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: логика выбора приёма, вариативность решений.	По выбору обучающегося	самоконтроль
200.				Индивидуальная, самостоятельная	3	ОФП: круговая тренировка. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: 4 станции (отжимания, приседания, планка, броски мяча) 3 круга по 40 с на станцию, отдых 30 с между станциями. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: общее время, техника на каждой станции.	По выбору обучающегося	самоконтроль
201.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника: закрепление «коронных» приёмов. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: отработка 1–2 надёжных приёмов (вход, фиксация, завершение) 30 мин, серии по 3–5 повторений, акцент на чистоту исполнения. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: количество чистых повторений, минимум ошибок.	По выбору обучающегося	самоконтроль
202.				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП: взрывная сила и координация. Разминка: прыжки, ОРУ 20 мин. Основная часть: прыжки в длину с места 4×6, броски мяча из-за головы 3×15, челнок 3×10 м на скорость, выпрыгивания с поворотом 3×10. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: результаты по тестам, техника приземлений.	По выбору обучающегося	самоконтроль
203.				Индивидуальная,	3	ОФП и общая выносливость. Закрепление базовых перемещений.	По выбору обучающегося	самоконтроль

				самостоятельная		Разминка: ходьба 5 мин, ОРУ 15 мин. Основная часть: бег 20 мин (умеренный темп, ЧСС 130–150), отжимания 4×12, приседания 4×15, планка 3×40 с, работа на дистанцию и перемещения в стойке 15 мин (челнок, смена направления, устойчивость). Заминка: растяжка ног, спины, плеч 15 мин. Самоконтроль: фиксация ЧСС, самочувствия, техники.	гося	
204.				Индивидуальная, самостоятельная	3	ОФП: силовая выносливость. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: отжимания 4×15, подтягивания (или тяга эспандера) 4×10, скручивания 3×20, «лодочка» 3×30 с, приседания с паузой внизу 3×12. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: выполнение плана, техника в последних подходах.	По выбору обучающего	самоконтроль
205.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Восстановление и самоконтроль. Анализ техники. Разминка: лёгкая ходьба, ОРУ 15 мин. Основная часть: растяжка 20 мин, дневник самоконтроля, просмотр и разбор видео с предыдущих дней, постановка целей на следующую неделю. Заминка: расслабление 10 мин. Самоконтроль: записи, выводы по технике, план коррекции.	По выбору обучающего	самоконтроль
206.				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП: взрывная сила и координация. Разминка: прыжки, ОРУ 20 мин. Основная часть: прыжки в длину с места 4×6, броски мяча из-за головы 3×15, челнок 3×10 м на скорость, выпрыгивания с поворотом 3×10. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: результаты по тестам, техника приземлений.	По выбору обучающего	самоконтроль
207.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика и анализ: разбор схваток. Разминка: лёгкая ходьба, ОРУ 15 мин. Основная часть: просмотр и разбор 1–2 схваток (своих/образцовых) 30 мин, выделение ошибок и сильных сторон, запись выводов, составление плана коррекции. Заминка: расслабление 10 мин. Самоконтроль: список из 3–5 выводов, план действий.	По выбору обучающего	самоконтроль
208.				Индивидуальная,	3205.	Контрольное тестирование и заминка. Разминка: ОРУ 15 мин. Основная часть: тесты	По выбору обучающего	самоконтроль

				самостоятельная		(подтягивания, отжимания, челнок 3×10 м, «мост» — количество выходов), фиксация результатов. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: сравнение с началом цикла, динамика показателей.	гося	
				Итого:	520 ч			

Календарный учебный график УТЭ-4 на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Групповая	2	Вводное занятие. Знакомство обучающихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	СК Атлант	Беседа
2.				Групповая	2	Входная диагностика. Сдача нормативов ОФП	СК Атлант	Тестирование
3.				Групповая	2	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях Упражнения с сопротивлением. Борьба за захват. Подвижные игры с мячом.	СК Атлант	Наблюдение
4.				Групповая	2	ТТП. Разминка. Работа в основных захватах. Броски через бедро Регби на коленях	СК Атлант	Наблюдение
5.				Групповая	3	СФП. Разминка. Захваты. Броски через бедро. Спортивные игры: футбол	СК Атлант	Наблюдение
6.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выносливость. Спортивная игра футбол.	СК Атлант	Наблюдение
7.				Групповая	2	ТТП. Разминка. Отработка переводов рывком за руку, нырком под руку. Борьба по заданию	СК Атлант	Наблюдение
8.				Групповая	2	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Разминка. Отработка завязка руки со сбиванием в партер, борьба	СК Атлант	Наблюдение

						по заданию		
9.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Подвижная игра	СК Атлант	Наблюдение
10.				Групповая	2	Разминка. Ведение поединка. Психологическая подготовка. Техника греко-римской борьбы.	СК Атлант	Беседа
11.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на скорость. Упражнения на выносливость. Легкоатлетические упражнения. Бег 100 м.	СК Атлант	Наблюдение
12.				Групповая	3	Разминка. ТТП. Отработка бросков через бедро. ОФП	СК Атлант	Наблюдение
13.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
14.				Групповая	2	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
15.				Групповая	2	Разминка. Отработка в партере: -переворот накатом -переворот лампочкой Борьба в партере.	СК Атлант	Наблюдение
16.				Групповая	2	Разминка. Отработка ключей в партере. Борьба в партере по заданиям	СК Атлант	Наблюдение
17.				Групповая	3	Разминка. Подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
18.				Групповая	3	Гигиенические знания и навыки.	СК Атлант	Беседа
19.				Групповая	2	Разминка. ОФП	СК Атлант	Наблюдение
20.				Групповая	2	Разминка. Отработка бросков прогибом: -захватом руки и корпуса -крестовым захватом -руки и головы -за две руки	СК Атлант	Наблюдение
21.				Групповая	2	Разминка. День борьбы по правилам соревнований	СК Атлант	Наблюдение
22.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
23.				Групповая	3	Разминка. Отработка защиты в партере: -от наката за туловище -от наката с захватом руки и туловища Борьба в партере	СК Атлант	Наблюдение

24.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
25.				Групповая	2	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	СК Атлант	Наблюдение
26.				Групповая	2	Разминка. СФП. Специальные упражнения борца Подвижные игры	СК Атлант	Наблюдение
27.				Групповая	2	Разминка. Упражнения с отягощением. Акробатические упражнения. Спортивные игры.	СК Атлант	Наблюдение
28.				Групповая	2	СФП. Разминка. Захваты. Броски.	СК Атлант	Наблюдение
29.				Групповая	3	Разминка. СФП , скоростно-силовая тренировка. Растяжка	СК Атлант	Наблюдение
30.				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
31.				Групповая	2	Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
32.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Спортивные игры.	СК Атлант	Наблюдение
33.				Групповая	2	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
34.				Групповая	2	Разминка. Отработка бросков в стойке: -бросок за одну руку -вертушка -бросок с руки и корпуса Борьба по заданию в стойке	СК Атлант	Наблюдение
35.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Упражнение с грузом.	СК Атлант	Наблюдение
36.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Бег 1000м. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
37.				Групповая	2	Разминка. Отработка в стойке. Борьба по правилам соревнований	СК Атлант	Наблюдение
38.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски. Захваты. Передвижения.	СК Атлант	Наблюдение
39.				Групповая	2	Разминка. Отработка в партере. Борьба в партере.	СК Атлант	Наблюдение

40.				Групповая	2	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на укрепление моста.	СК Атлант	Наблюдение
41.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
42.				Групповая	3	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Разминка. Удержание, переворачивания, работа на мосту. Подвижная игра.	СК Атлант	Наблюдение
43.				Групповая	2	Разминка. Упражнения на гимнастической скамейке	СК Атлант	Наблюдение
44.				Групповая	2	Разминка. Отработка в партере. Борьба в партере.	СК Атлант	Наблюдение
45.				Групповая	2	СФП. Разминка. Ведение поединка. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
46.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением.	СК Атлант	Наблюдение
47.				Групповая	3	Разминка. Переворачивания. Борьба	СК Атлант	Наблюдение
48.				Групповая	3	Здоровый образ жизни. Основы здорового питания.	СК Атлант	Беседа
49.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
50.				Групповая	2	Разминка. Отработка в стойке: -перевод рывком за руку -перевод нырком под руку -завязка руки со сбиванием в партер Борьба в стойке по заданию Растяжка	СК Атлант	Наблюдение
51.				Групповая	2	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
52.				Групповая	2	Разминка. Отработка в партере: -переворот накатом за таз -переворот накатом за грудь -переворот лампочкой Борьба в партере по заданию Растяжка	СК Атлант	Наблюдение
53.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Лазание, перелезание. Бег 1000м. Акробатические упражнения. Подходы.	СК Атлант	Наблюдение
54.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение

55.				Групповая	2	Разминка. Тактика в греко-римской борьбе. Психологическая подготовка.	СК Атлант	Наблюдение
56.				Групповая	2	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	СК Атлант	Наблюдение
57.				Групповая	2	Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
58.				Групповая	2	СФП. Разминка. Взаимодействие борцов при проведении приемов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
59.				Групповая	3	Разминка. Удержание. Переворачивания. Ведение поединка	СК Атлант	Наблюдение
60.				Групповая	3	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
61.				Групповая	2	Разминка. Броски. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
62.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на выносливость.	СК Атлант	Наблюдение
63.				Групповая	2	Разминка. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	СК Атлант	Наблюдение
64.				Групповая	2	Разминка. Борьба в стойке по заданиям Борьба в партере по заданиям. Работа на мосту	СК Атлант	Наблюдение
65.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением.	СК Атлант	Наблюдение
66.				Групповая	3	Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
67.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнение с отягощением. Подвижная игра.	СК Атлант	Наблюдение
68.				Групповая	2	СФП. Разминка. Ведение поединка, захваты. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
69.				Групповая	2	СФП. Разминка. Ведение поединка, захваты. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
70.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
71.				Групповая	2	СФП. Разминка. Ведение поединка, захваты. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение

72.				Групповая	3	Разминка. Болевые. Удержания. Переворачивания. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
73.				Групповая	3	ОФП Разминка. Броски. Передвижения.	СК Атлант	Наблюдение
74.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на выносливость	СК Атлант	Наблюдение
75.				Групповая	2	Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	СК Атлант	Наблюдение
76.				Групповая	2	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. СФП. Разминка. Специальные упражнения борца	СК Атлант	Наблюдение
77.				Групповая	2	Разминка. Ведение поединка. Проведение приема. Броски прогибом	СК Атлант	Наблюдение
78.				Групповая	3	Разминка. Упражнение на выносливость. Упражнение с грузом.	СК Атлант	Наблюдение
79.				Групповая	3	Этические вопросы спорта. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	СК Атлант	Беседа
80.				Групповая	2	Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
81.				Групповая	2	Разминка. Подвижные игры. Растяжка.	СК Атлант	Наблюдение
82.				Групповая	2	СФП. Разминка. Специальные упражнения борца	СК Атлант	Наблюдение
83.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивная игра футбол.	СК Атлант	Наблюдение
84.				Групповая	3	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. СФП. Разминка. Броски.	СК Атлант	Наблюдение
85.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением.	СК Атлант	Наблюдение
86.				Групповая	2	СФП. Разминка. Ведение поединка. Захваты. Броски.	СК Атлант	Наблюдение
87.				Групповая	2	Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
88.				Групповая	2	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
89.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение

90.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
91.				Групповая	3	Удержания, болевые, переворачивания.	СК Атлант	Наблюдение
92.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски. Передвижения, ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
93.				Групповая	2	Броски. Передвижения, ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
94.				Групповая	2	Промежуточная аттестация	СК Атлант	Тестирование
95.				Групповая	2	Промежуточная аттестация	СК Атлант	Тестирование
96.				Групповая	3	Разминка. Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
97.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
98.				Групповая	2	Разминка. Подходы, броски, захваты. Ведение поединка	СК Атлант	Наблюдение
99.				Групповая	2	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
100.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
101.				Групповая	2	Разминка. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
102.				Групповая	3	СФП. Разминка. Проведение приемов. Передвижения, удержания.	СК Атлант	Наблюдение
103.				Групповая	3	Разминка. Борьба по правилам соревнований. Растяжка	СК Атлант	Наблюдение
104.				Групповая	2	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка, проведение приёма.	СК Атлант	Наблюдение
105.				Групповая	2	СФП. Разминка. удержания, переворачивания, ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
106.				Групповая	2	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
107.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
108.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение

109.				Групповая	3	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
110.				Групповая	2	Разминка. Отработка в стойке. Борьба в захватах. Растяжка.	СК Атлант	Наблюдение
111.				Групповая	2	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
112.				Групповая	2	СФП. Разминка. Передвижения, броски, захваты.	СК Атлант	Наблюдение
113.				Групповая	2	Разминка. Ведение поединка, захваты. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
114.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
115.				Групповая	3	СФП. Разминка. Проведение приёмов, броски, передвижение.	СК Атлант	Наблюдение
116.				Групповая	2	СФП. Разминка. Проведение приёмов, броски, передвижение.	СК Атлант	Наблюдение
117.				Групповая	2	СФП. Разминка. Проведение приёмов, броски, передвижение.	СК Атлант	Наблюдение
118.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
119.				Групповая	2	Разминка. Удержания, захваты, переворачивания.	СК Атлант	Наблюдение
120.				Групповая	3	Разминка. Отработка в партере. Борьба по заданиям в партере.	СК Атлант	Наблюдение
121.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски, захваты, борьба.	СК Атлант	Наблюдение
122.				Групповая	2	СФП. Разминка. Отработка в стойке. Борьба в стойке по заданиям.	СК Атлант	Наблюдение
123.				Групповая	2	СФП. Разминка. Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
124.				Групповая	2	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Броски, захваты.	СК Атлант	Наблюдение
125.				Групповая	2	Разминка. упражнения с отягощением, упражнение с	СК Атлант	Наблюдение

						грузом. Спортивные игры.		
126.				Групповая	3	СФП. Разминка. Ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
127.				Групповая	3	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности СФП. Разминка. Проведение приёма, броски, захваты.	СК Атлант	Наблюдение
128.				Групповая	2	Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
129.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Спортивные игры.	СК Атлант	Наблюдение
130.				Групповая	2	СФП. Разминка. Тактика греко-римской борьбы, проведение приёмов, броски.	СК Атлант	Наблюдение
131.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на скорость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.	СК Атлант	Наблюдение
132.				Групповая	3	СФП. Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
133.				Групповая	3	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
134.				Групповая	2	СФП. Разминка. Удержания, переворачивания.	СК Атлант	Наблюдение
135.				Групповая	2	Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
136.				Групповая	2	Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
137.				Групповая	2	Разминка. Отработка приёмов в партере. Борьба в партере.	СК Атлант	Наблюдение
138.				Групповая	3	Разминка. Отработка защиты в партере. Борьба в партере по заданию.	СК Атлант	Наблюдение
139.				Групповая	3	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Разминка. Ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
140.				Групповая	2	Разминка. Проведение приёма, захваты.	СК Атлант	Наблюдение
141.				Групповая	2	Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
142.				Групповая	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, передвижения.	СК Атлант	Наблюдение
143.				Групповая	2	Разминка. Ведение поединка, передвижения.	СК Атлант	Наблюдение

144.				Групповая	3	СФП. Разминка. Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лежа в партере. Броски.	СК Атлант	Наблюдение
145.				Групповая	3	Разминка. Броски, захваты ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
146.				Групповая	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения, упражнения на выносливость.	СК Атлант	Наблюдение
147.				Групповая	2	Разминка. Удержания, болевые, переворачивания.	СК Атлант	Наблюдение
148.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
149.				Групповая	2	Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
150.				Групповая	3	Удержания, болевые, переворачивания.	СК Атлант	Наблюдение
151.				Групповая	3	СФП. Разминка, переворачивание, удержание. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
152.				Групповая	2	Разминка. Подвижные игры. Растяжка.	СК Атлант	Наблюдение
153.				Групповая	2	Судейская практика.	СК Атлант	Наблюдение
154.				Групповая	2	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на укрепление моста.	СК Атлант	Наблюдение
155.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
156.				Групповая	3	Удержание, переворачивания.	СК Атлант	Наблюдение
157.				Групповая	3	Разминка. Упражнения на гимнастической скамейке	СК Атлант	Наблюдение
158.				Групповая	2	Взаимодействие борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
159.				Групповая	2	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. СФП. Разминка. Ведение поединка. Борьба.	СК Атлант	Наблюдение
160.				Групповая	2	Разминка. Удержание. Переворачивания. Ведение поединка	СК Атлант	Наблюдение
161.				Групповая	2	Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
162.				Групповая	3	Разминка. Броски. Борьба в стойке.	СК Атлант	Наблюдение
163.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость.	СК Атлант	Наблюдение
164.				Групповая	2	Разминка. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	СК Атлант	Наблюдение

165.				Групповая	2	Контрольные упражнения и соревнования.	СК Атлант	Наблюдение
166.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом.	СК Атлант	Наблюдение
167.				Групповая	2	Контрольно – переводные испытания	СК Атлант	Тестирование
168.				Групповая	3	Контрольно – переводные испытания	СК Атлант	Тестирование
169.				Групповая	3	СФП. Разминка. Захваты. Броски.	СК Атлант	Наблюдение
170.				Групповая	2	СФП. Разминка. Захваты. Броски.	СК Атлант	Наблюдение
171.				Групповая	2	СФП. Разминка. Захваты. Броски.	СК Атлант	Наблюдение
172.				Групповая	2	СФП. Разминка. Захваты. Броски.	СК Атлант	Наблюдение
173.				Групповая	2	Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	СК Атлант	Наблюдение
174.				Групповая	3	СФП. Разминка. Тактика греко-римской борьбы. Психологическая подготовка.	СК Атлант	Наблюдение
175.				Групповая	3	Разминка. Отработка бросков прогибом. Борьба в захватах по заданию.	СК Атлант	Наблюдение
176.				Групповая	2	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Разминка. Упражнение на выносливость. Упражнение с грузом.	СК Атлант	Наблюдение
177.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Бег 1000м на время. Спортивные и подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
178.				Групповая	2	Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	СК Атлант	Наблюдение
179.				Групповая	2	Разминка. Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
180.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
181.				Групповая	3	Подходы, броски, захваты. Ведение поединка	СК Атлант	Наблюдение
182.				Групповая	2	Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
183.				Групповая	2	Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость. Спарринги .	СК Атлант	Наблюдение
184.				Групповая	2	Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость. Спарринги .	СК Атлант	Наблюдение

185.				Групповая	2	Базовая ОФП, закрепление техники. Быстрые смены захватов и разрывы дистанции (пауза 20–30 с). Заминка: растяжка плеч, спины, бёдер.	СК Атлант	Наблюдение
186.				Групповая	3	Разминка: прыжки, скакалка 3×30 с, ОРУ. Основная часть: прыжки на тумбу 4×8, выпрыгивания 3×10, броски набивного мяча 3×12; челнок 4×10 м; по сигналу: уход от атаки 15×, контратака 15×; имитации 4×2 мин (атака/защита/контратака), отдых 1 мин. Заминка: растяжка задней поверхности бедра, икр, плеч.	СК Атлант	Наблюдение
187.				Групповая	3	Разминка: лёгкая ходьба, мобилизация суставов. Основная часть: растяжка 30 мин (приводящие, сгибатели бедра, грудные, широчайшие); мобилизация ТБС и голеностопа; самомассаж 15 мин; изометрические удержания: «мост» 3×20 с, удержание захвата 3×20–30 с. Заминка: статическая растяжка, дыхание 2–3 мин.	СК Атлант	Наблюдение
188.				Групповая	2	Разминка: ОРУ, координация. Основная часть: разбор 1–2 схваток (3–5 эпизодов); моделирование 4 сценариев (соперник давит/уходит/пассивен/«вязкий») — по 2–3 контрдействия, 3×6–8 повторений; серии 30–40 с: навязывание темпа с паузами на решение; фиксация тактических задач и 3 выводов после каждого раунда. Заминка: расслабление, дневник.	СК Атлант	Наблюдение
189.				Групповая	2	Разминка: прыжки, ОРУ, тяга эспандером. Основная часть: приседания с паузой 3×12, выпады 3×10/нога, «лодочка» 3×30 с; удержание грифа 3×30–40 с, тяга эспандера 3×15; баланс в стойке 3×20–30 с (на одной ноге/с закрытыми глазами); имитация «выдергивания» с эспандером 3×12; «борцовский мост» 3×20 с, выходы 3×8. Заминка: растяжка спины, плеч, бёдер.	СК Атлант	Наблюдение
190.				Групповая	2	Разминка: СБУ, ОРУ, прыжки. Основная часть (с партнёром или манекеном): 3–5 схваток по 3 мин с разными задачами либо имитации 4×45–60 с; вариативность: 2–3 варианта одного приёма 3×6 повторений; 2 «коронные» связки 3×5 повторений.	СК Атлант	Наблюдение

						Заминка: растяжка, дневник.		
191.				Групповая	2	Разминка: лёгкий бег, ОРУ, скакалка. Основная часть: 4–5 раундов по 2 мин (темп выше среднего), отдых 1 мин; в каждом раунде: 30 с темп, 30 с контроль дистанции; силовые серии в конце раунда: 10 отжиманий/приседаний; челнок 3×10 м после каждого раунда; контроль ЧСС и самочувствия. Заминка: спокойная ходьба, растяжка.	СК Атлант	Наблюдение
192.				Групповая	3	Разминка: лёгкая, без нагрузки. Основная часть: тесты ОФП/СФП (подтягивания, отжимания, челнок, прыжок в длину, «мост»); техническая проба: 10 повторений сложного приёма; тактическая проба: 2×2 мин с заранее выбранным планом; сравнение с результатами начала цикла. Заминка: растяжка, самомассаж, дневник (итоги, 3 приоритета на следующий цикл).	СК Атлант	Наблюдение
193.				Групповая	3	Разминка: ходьба 5 мин, ОРУ 10 мин, СБУ 5 мин. Основная часть: интервальный бег 5×3 мин / 1 мин легко; техника: сбивание с захватом шеи, перевод нырком, подсечка сбоку — по 8 входов, 8 фиксаций, 8 имитаций; работа над плотностью захвата в разных дистанциях; серии 40 с: смена захватов с максимальной скоростью.	СК Атлант	Наблюдение
194.				Групповая	2	Разминка: скакалка 4×30 с, ОРУ. Основная часть: плиометрика 3×10 (выпрыгивания, прыжки в длину), броски мяча 3×15; челнок с изменением направления 3×15 м; контратаки после ложного входа 20×; имитации 3×3 мин с задачей «не пропустить первый балл».	СК Атлант	Наблюдение
195.				Групповая	2	Разминка: мобилизация 15 мин. Основная часть: глубокая растяжка 40 мин; самомассаж 20 мин; мягкие изометрические удержания 3×30 с (плечевой пояс, корпус); дыхательные техники 5 мин. Заминка: релаксация 5 мин.	СК Атлант	Наблюдение
196.				Групповая	2	Разминка: координация, смена направлений. Основная часть: разбор 2 схваток с акцентом на партер (перевороты, уходы, дожимы); моделирование 4	СК Атлант	Наблюдение

						партерных сценариев — по 3 контрдействия; отработка 2 переворотов 3×10 повторений; работа на удержание 3×30 с.		
197.				Групповая	2	Разминка: тяга эспандером, ОРУ. Основная часть: станочная тяга с резинкой 3×12, тяга к груди 3×15, планка с ротацией 3×30 с; работа на хват: удержание грифа с микродвижениями 3×30–40 с; баланс на нестабильной опоре 3×25 с. Заминка: растяжка широчайших и предплечий.	СК Атлант	Наблюдение
198.				Групповая	3	Разминка: СБУ, прыжки. Основная часть: спарринги/имитации 4×3 мин с задачами: контроль дистанции, навязывание темпа, работа на ошибки; вариативность приёмов: 3 варианта одного действия 3×8 повторений. Заминка: растяжка, дневник.	СК Атлант	Наблюдение
199.				Групповая	3	Разминка: лёгкая. Основная часть: контрольное тестирование ОФП (нормативы группы); техника: полный набор базовых элементов по 5 повторений каждый; анализ ошибок. Заминка: самомассаж, дневник.	СК Атлант	Наблюдение
200.				Групповая	2	Разминка: прыжки, ОРУ. Основная часть: интервалы 5×2 мин (высокая интенсивность) / 45 с отдых; техника: комбинации из 2 приёмов 3×10; работа над таймингом по сигналу 20×. Заминка: растяжка.	СК Атлант	Наблюдение
201.				Групповая	2	Разминка: мобилизация. Основная часть: силовые прыжки 4×10, броски мяча в стену 3×15; техника: сложные варианты переводов 3×8; работа в ограниченном пространстве 3×2 мин. Заминка: дыхание.	СК Атлант	Наблюдение
202.				Групповая	2	Восстановление: лёгкая растяжка 45 мин, самомассаж 20 мин, ходьба 15 мин. Дневник: самочувствие, восстановление.	СК Атлант	Наблюдение
203.				Групповая	2	Тактика: разбор 3 схваток; моделирование 5 сценариев (включая «вязкого» соперника); отработка контрдействий 3×8 на сценарий. Заминка: выводы, план на неделю.	СК Атлант	Наблюдение
204.					3	Силовая: приседания со сменой темпа 3×12, тяги 3×12, планка 3×60 с; хват: удержание с вибрацией 3×30 с;	СК Атлант	Наблюдение

						баланс: на одной ноге с закрытыми глазами 3×30 с.		
205.				Групповая	3	Спарринг-моделирование: 5 схваток по 3 мин с разными соперниками/задачами; вариативность в условиях утомления.	СК Атлант	Наблюдение
206.				Групповая	2	Выносливость: 6 раундов по 2 мин, отдых 45 с; в каждом: 40 с максимум, 20 с контроль; силовые в конце: 15 приседаний. Контроль ЧСС.	СК Атлант	Наблюдение
207.				Групповая	2	Тестирование: ОФП + СФП (челнок, прыжок, подтягивания, отжимания); техника: 10 повторений каждого из 5 сложных приёмов; видеоанализ последних 30 сек.	СК Атлант	Наблюдение
208.				Групповая	2	Техника: полный арсенал (12 приёмов в стойке, 8 в партере) по 5 повторений; акцент на чистоту и экономичность движений.	СК Атлант	Наблюдение
209.				Групповая	2	СФП: плиометрика 4×10, тяги с резиной 3×15, баланс 3×30 с; челнок с ускорением 4×20 м.	СК Атлант	Наблюдение
210.				Групповая	3	Восстановление: растяжка 50 мин, массаж 20 мин, дыхательные практики 10 мин.	СК Атлант	Наблюдение
211.				Групповая	3	Тактика: проигрышная ситуация (0:2 в середине схватки) — план действий, контрприёмы, работа на ошибки. Отработка 3 сценариев.	СК Атлант	Наблюдение
212.				Групповая	2	Силовая: акцент на корпус и хват; скручивания с мячом 3×15, удержание грифа 3×40 с; ротации корпуса с сопротивлением.	СК Атлант	Наблюдение
213.				Групповая	2	Спарринги: 4 схватки по 3 мин с задачей «не проиграть по очкам»; хладнокровие и принятие решений.	СК Атлант	Наблюдение
214.				Групповая	2	Тестирование: повторные тесты ОФП/СФП; техника: стабильность при утомлении (видеоанализ); выводы, приоритеты.	СК Атлант	Наблюдение
215.				Групповая	2	Интервалы: 5×3 мин максимум / 30 с отдых; техника: «коронные» связки 4×5; работа на внезапность (сигнал).	СК Атлант	Наблюдение
216.				Групповая	3	Плиометрика: прыжки в глубину 3×8, броски 3×15; челнок с ограничением времени 3×15 м.	СК Атлант	Наблюдение
217.				Групповая	3	Восстановление: мягкая мобилизация, растяжка, релаксация, визуализация схватки.	СК Атлант	Наблюдение

218.				Групповая	2	Тактика: моделирование «равного» соперника — план на схватку, контрприёмы, адаптация.	СК Атлант	Наблюдение
219.				Групповая	2	Силовая: взрывные тяги, рывки с резиной, баланс на нестабильной опоре.	СК Атлант	Наблюдение
220.				Групповая	2	Спарринги: 3 схватки по 4 мин с разными стилями; работа над хладнокровием.	СК Атлант	Наблюдение
221.				Групповая	2	Выносливость: переменный темп 5×2 мин (30 с максимум / 30 с контроль); силовые в конце.	СК Атлант	Наблюдение
222.				Групповая	3	Тестирование: стабильность техники при утомлении; разбор видео, выводы.	СК Атлант	Наблюдение
223.				Групповая	3	Техника: вариативность 3 приёмов (по 3 варианта каждый) 3×8 повторений.	СК Атлант	Наблюдение
224.				Групповая	2	СФП: комплексные серии (перемещение + захват + приём) 3×45 с, отдых 30 с.	СК Атлант	Наблюдение
225.				Групповая	2	Восстановление: полный комплекс растяжки и самомассажа, дыхание.	СК Атлант	Наблюдение
226.				Групповая	2	Тактика: работа на ошибки соперника; разбор 2 схваток, моделирование 4 ситуаций.	СК Атлант	Наблюдение
227.				Групповая	2	Силовая: акцент на силу хвата и корпуса; удержание с микродвижениями, скручивания.	СК Атлант	Наблюдение
228.				Групповая	3	Спарринги: 4 схватки по 3 мин с задачами на «второе дыхание».	СК Атлант	Наблюдение
229.				Групповая	3	Тестирование: итоговые нормативы ОФП/СФП, техника, тактика; план на следующий блок.	СК Атлант	Наблюдение
230.				Групповая	2	Интервалы 6×3 мин (высокий темп) / 30 с отдых; техника: сложные комбинации 3×10.	СК Атлант	Наблюдение
231.				Групповая	2	Плиометрика и броски: максимальная мощность, контроль приземления.	СК Атлант	Наблюдение
232.				Групповая	2	Восстановление: мобилизация, лёгкая растяжка, ходьба.	СК Атлант	Наблюдение
233.				Групповая	2	Тактика: нестандартные ситуации (неожиданный захват, смена темпа соперника) — план, контрприёмы.	СК Атлант	Наблюдение
234.				Групповая	3	Силовая: максимальные усилия в базовых движениях; хват и баланс.	СК Атлант	Наблюдение
235.				Групповая	3	Спарринги: 5 схваток по 3 мин с нарастающей интенсивностью.	СК Атлант	Наблюдение

236.				Групповая	2	Выносливость: длительные раунды 4×4 мин, контроль темпа.	СК Атлант	Наблюдение
237.				Групповая	2	Тестирование: контрольные нормативы СФП; разбор ошибок.	СК Атлант	Наблюдение
238.				Групповая	2	Техника: отработка «слабых» приёмов 4×12 повторений.	СК Атлант	Наблюдение
239.				Групповая	2	СФП: комплексные серии с сопротивлением; челнок на результат.	СК Атлант	Наблюдение
240.				Групповая	3	Восстановление: массаж, растяжка, релаксация.	СК Атлант	Наблюдение
241.				Групповая	3	Тактика: план на турнир (3–4 типовых соперника), контрприёмы, адаптация.	СК Атлант	Наблюдение
242.				Групповая	2	Силовая: финальный цикл на силу и мощность.	СК Атлант	Наблюдение
243.				Групповая	2	Спарринги: имитация турнира (3 схватки подряд), работа над восстановлением между ними.	СК Атлант	Наблюдение
244.				Групповая	2	Тестирование: итоговый контроль ОФП/СФП/техники; выводы, план коррекции.	СК Атлант	Наблюдение
245.				Групповая	2	Лёгкие тренировки: растяжка, мобилизация, техника в спокойном темпе, теория (разбор видео, правила). Объём снижен на 40–50%.	СК Атлант	Наблюдение
246.				Групповая	3	Силовая: акцент на корпус и хват; скручивания с мячом 3×15, удержание грифа 3×40 с; ротации корпуса с сопротивлением.	СК Атлант	Наблюдение
247.				Групповая	3	Тактика: моделирование «равного» соперника — план на схватку, контрприёмы, адаптация.	СК Атлант	Наблюдение
248.				Групповая	2	Разминка. СФП. Специальные упражнения борца Подвижные игры	СК Атлант	Наблюдение
249.				Групповая	2	Разминка. Упражнения с отягощением. Акробатические упражнения. Спортивные игры.	СК Атлант	Наблюдение
250.				Групповая	2	Умеренные нагрузки: интервалы низкой интенсивности, спарринги в режиме «контроль», работа над ошибками.	СК Атлант	Наблюдение
251.				Групповая	2	Разминка. Борьба по правилам соревнований. Растяжка	СК Атлант	Наблюдение
252.				Групповая	3	Разминка. Броски, захваты, ведение поединка, проведение приёма.	СК Атлант	Наблюдение

253.				Групповая	3	СФП. Разминка. удержания, переворачивания, ведение поединка.	СК Атлант	Наблюдение
254.				Групповая	2	Итоговое моделирование: 3 схватки по 3 мин с разными задачами; разбор, фиксация выводов; план на ближайший старт.	СК Атлант	Наблюдение
255.				Групповая	2	Спарринг-моделирование: 5 схваток по 3 мин с разными соперниками/задачами; вариативность в условиях утомления.	СК Атлант	Наблюдение
256.				Групповая	2	Интервалы: 5×3 мин максимум / 30 с отдых; техника: «коронные» связки 4×5; работа на внезапность (сигнал).	СК Атлант	Наблюдение
257.				Групповая	2	Тактика: моделирование «равного» соперника — план на схватку, контрприёмы, адаптация.	СК Атлант	Наблюдение
258.				Групповая	3	Восстановление: массаж, физио, плавание/ходьба, ментальные практики (визуализация, план на старт).	СК Атлант	Наблюдение
259.				Групповая	3	Силовая: приседания со сменой темпа 3×12, тяги 3×12, планка 3×60 с; хват: удержание с вибрацией 3×30 с; баланс: на одной ноге с закрытыми глазами 3×30 с.	СК Атлант	Наблюдение
260.				Групповая	2	Разминка: координация, смена направлений. Основная часть: разбор 2 схваток с акцентом на партер (перевороты, уходы, дожимы); моделирование 4 партерных сценариев — по 3 контрдействия; отработка 2 переворотов 3×10 повторений; работа на удержание 3×30 с. Заминка: дневник, выводы. Критерий: 3 обоснованных тактических варианта на каждый сценарий.	СК Атлант	Наблюдение
261.				Групповая	2	Подведение итогов: анализ прогресса, сравнение тестов, формулировка 3 главных выводов и 3 приоритетов на следующий цикл. Дневник: полный отчёт, рекомендации тренера.	СК Атлант	Наблюдение
262.				Групповая	2	Разминка: лёгкая ходьба, мобилизация суставов. Основная часть: растяжка 30 мин (приводящие, сгибатели бедра, грудные, широчайшие); мобилизация ТБС и голеностопа; самомассаж 15 мин; изометрические удержания: «мост» 3×20 с, удержание захвата 3×20–30 с. Заминка: статическая растяжка, дыхание 2–3 мин.	СК Атлант	Наблюдение

263.				Групповая	2	Разминка: лёгкая, без нагрузки. Основная часть: тесты ОФП/СФП (подтягивания, отжимания, челнок, прыжок в длину, «мост»); техническая проба: 10 повторений сложного приёма; тактическая проба: 2×2 мин с заранее выбранным планом; сравнение с результатами начала цикла. Заминка: растяжка, самомассаж.	СК Атлант	Наблюдение
264.				Групповая	3	Спарринги: 4 схватки по 3 мин с задачами на «второе дыхание».	СК Атлант	Наблюдение
265.				Групповая	3	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	СК Атлант	Наблюдение
266.				Групповая	2	Техника: вариативность 3 приёмов (по 3 варианта каждый) 3×8 повторений.	СК Атлант	Наблюдение
267.				Групповая	2	Выносливость: 6 раундов по 2 мин, отдых 45 с; в каждом: 40 с максимум, 20 с контроль; силовые в конце: 15 приседаний. Контроль ЧСС.	СК Атлант	Наблюдение
268.				Групповая	2	Восстановление: полный комплекс растяжки и самомассажа, дыхание.	СК Атлант	Наблюдение
269.				Групповая	2	Тестирование: ОФП + СФП (челнок, прыжок, подтягивания, отжимания); техника: 10 повторений каждого из 5 сложных приёмов; видеоанализ последних 30 сек.	СК Атлант	Наблюдение
270.				Групповая	3	Спарринги: 4 схватки по 3 мин с задачей «не проиграть по очкам»; хладнокровие и принятие решений.	СК Атлант	Наблюдение
271.				Групповая	3	Подходы, броски, захваты. Ведение поединка	СК Атлант	Наблюдение
272.				Групповая	2	Базовая ОФП, закрепление техники. Быстрые смены захватов и разрывы дистанции (пауза 20–30 с). Заминка: растяжка плеч, спины, бёдер.	СК Атлант	Наблюдение
273.				Групповая	2	Взаиморасположение борцов при проведении приёмов стоя и лёжа в партере.	СК Атлант	Наблюдение
274.				Групповая	2	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость.	СК Атлант	Наблюдение
275.				Групповая	2	Контрольные упражнения и соревнования.	СК Атлант	Наблюдение
276.				Групповая	3	Тестирование: ОФП + СФП (челнок, прыжок, подтягивания, отжимания); техника: 10 повторений каждого из 5 сложных приёмов; видеоанализ	СК Атлант	Наблюдение

						последних 30 сек.		
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке								
277.				Индивидуальная, самостоятельная	3	ОФП и общая выносливость. Закрепление базовых перемещений. Разминка: ходьба 5 мин, ОРУ 15 мин. Основная часть: бег 20 мин (умеренный темп, ЧСС 130–150), отжимания 4×12, приседания 4×15, планка 3×40 с, работа на дистанцию и перемещения в стойке 15 мин (челнок, смена направления, устойчивость). Заминка: растяжка ног, спины, плеч 15 мин. Самоконтроль: фиксация ЧСС, самочувствия, техники.	По выбору обучающегося	самоконтроль
278.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника: стойки, захваты, «борцовский мост». Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: имитация стоек и захватов 20 мин, работа над плотностью захвата и положением корпуса, «борцовский мост» и выходы 5×8 (контроль амплитуды и плавности), серии имитаций входа в приём (захват + движение) 3×6. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: оценка устойчивости, качества моста, ощущения в плечевом поясе.	По выбору обучающегося	самоконтроль
279.				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП: сила и взрывная мощность. Разминка: прыжки, ОРУ 20 мин. Основная часть: прыжки на тумбу/ступеньку 4×8, выпрыгивания из полуприседа 3×10, броски набивного мяча вверх 3×12, тяга эспандера к груди 3×12, челнок 3×10 м на технику. Заминка: растяжка задней поверхности бедра и спины 15 мин. Самоконтроль: темп, количество повторений, ЧСС.	По выбору обучающегося	самоконтроль
280.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника: приёмы в стойке (зацепы, подсечки, переводы). Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: имитация зацепов без партнёра 15 мин, отработка входа в приём (движение + захват) 20 мин, серии переводов в партер 3×8, работа над ритмом и фиксацией захвата. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: видеофиксация 10–15 сек для анализа	По выбору обучающегося	самоконтроль

						входа и устойчивости.		
281.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Активный отдых, гибкость, восстановление. Разминка: лёгкая ходьба, ОРУ без нагрузки 15 мин. Основная часть: растяжка всего тела 30 мин, самомассаж (валик/мяч) 15 мин, лёгкая ходьба 15 мин. Заминка: статическая растяжка 10 мин. Самоконтроль: субъективная оценка мышечного напряжения и восстановления.	По выбору обучающегося	самоконтроль
282.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика: контроль дистанции, чувство темпа, вызов соперника. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: упражнения на чувство дистанции (шаги вперёд-назад с остановкой по сигналу) 20 мин, имитация «вызова» соперника и смены темпа 20 мин, работа с таймером: 30 сек темп, 30 сек контроль (4-5 раундов). Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: точность остановок, стабильность темпа.	По выбору обучающегося	самоконтроль
283.				Индивидуальная, самостоятельная	3	ОФП: силовая выносливость. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: отжимания 4×15, подтягивания (или тяга эспандера) 4×10, скручивания 3×20, «лодочка» 3×30 с, приседания с паузой внизу 3×12. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: выполнение плана, техника в последних подходах.	По выбору обучающегося	самоконтроль
284.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника: переводы и сбивания в партере, выходы из партера. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: имитации переводов (вход, захват, давление вниз) 20 мин, работа корпусом и тазом 15 мин, выходы из партера на «мост» 5×10. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: стабильность корпуса, плавность движений, контроль амплитуды.	По выбору обучающегося	самоконтроль
285.				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП: скоростно-силовая работа и координация. Разминка: прыжки, скакалка, ОРУ 20 мин. Основная часть: челночный бег 4×10 м, прыжки со скакалкой 3×45 с, броски мяча в стену 3×15, выпрыгивания 3×12. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: время челнока, количество прыжков, ЧСС.	По выбору обучающегося	самоконтроль

286.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника: защита от переводов и контрприёмы. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: имитация защиты (отход, разрыв дистанции, «перекрытие» входа) 20 мин, простые контрприёмы (срыв захвата, уход в сторону) 20 мин, серии по 6–8 повторений. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: скорость реакции, качество ухода, фиксация ошибок.	По выбору обучающегося	самоконтроль
287.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Восстановление и самоконтроль. Анализ техники. Разминка: лёгкая ходьба, ОРУ 15 мин. Основная часть: растяжка 20 мин, дневник самоконтроля, просмотр и разбор видео с предыдущих дней, постановка целей на следующую неделю. Заминка: расслабление 10 мин. Самоконтроль: записи, выводы по технике, план коррекции.	По выбору обучающегося	самоконтроль
288.				Индивидуальная, самостоятельная	3	ОФП: интервальная выносливость. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: интервальный бег/ходьба 25 мин (2 мин темп + 1 мин легко), приседания с выпрыгиванием 3×12, отжимания с паузой 3×12. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: дистанция/время, самочувствие, ЧСС.	По выбору обучающегося	самоконтроль
289.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Техника: комбинации в стойке (связки из 2–3 движений). Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: серии из 2–3 действий (сближение → захват → перевод/бросок) 25 мин, акцент на связку и ритм, имитации с вариациями входа 20 мин. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: плавность, отсутствие пауз между действиями.	По выбору обучающегося	самоконтроль
290.				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП: сила хвата и корпуса. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: удержание грифа/палки 3×30 с, тяга эспандера 3×15, «борцовский мост» с удержанием 3×20 с, планка с подъёмом ноги 3×30 с. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: стабильность хвата, контроль корпуса.	По выбору обучающегося	самоконтроль
291.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Тактика: моделирование типовых ситуаций. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: моделирование 3–4 типовых ситуаций (соперник	По выбору обучающегося	самоконтроль

				ельная		давит, уходит, пассивен) 30 мин, подбор действий под каждую ситуацию, имитации с фиксацией тактических решений. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: логика выбора приёма, вариативность решений.		
292.				Индивидуальная, самостоятельная	2	ОФП: круговая тренировка. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: 4 станции (отжимания, приседания, планка, броски мяча) 3 круга по 40 с на станцию, отдых 30 с между станциями. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: общее время, техника на каждой станции.	По выбору обучающегося	самоконтроль
293.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника: закрепление «коронных» приёмов. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: отработка 1–2 надёжных приёмов (вход, фиксация, завершение) 30 мин, серии по 3–5 повторений, акцент на чистоту исполнения. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: количество чистых повторений, минимум ошибок.	По выбору обучающегося	самоконтроль
294.				Индивидуальная, самостоятельная	3	СФП: взрывная сила и координация. Разминка: прыжки, ОРУ 20 мин. Основная часть: прыжки в длину с места 4×6, броски мяча из-за головы 3×15, челнок 3×10 м на скорость, выпрыгивания с поворотом 3×10. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: результаты по тестам, техника приземлений.	По выбору обучающегося	самоконтроль
295.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика и анализ: разбор схваток. Разминка: лёгкая ходьба, ОРУ 15 мин. Основная часть: просмотр и разбор 1–2 схваток (своих/образцовых) 30 мин, выделение ошибок и сильных сторон, запись выводов, составление плана коррекции. Заминка: расслабление 10 мин. Самоконтроль: список из 3–5 выводов, план действий.	По выбору обучающегося	самоконтроль
296.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Контрольное тестирование и заминка. Разминка: ОРУ 15 мин. Основная часть: тесты (подтягивания, отжимания, челнок 3×10 м, «мост» — количество выходов), фиксация результатов. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: сравнение с началом цикла, динамика показателей.	По выбору обучающегося	самоконтроль

297.				Индивидуальная, самостоятельная	2	ОФП + техника в стойке (вход и захват) Разминка: ходьба 5 мин, ОРУ 10 мин, СБУ 5 мин. Основная часть: бег 15 мин (ЧСС 140–160) или 6×2 мин темп / 1 мин легко; отжимания 4×12, подтягивания 3×8–10, планка 3×45 с; техника: 3 приёма (перевод рывком, зацеп изнутри, мельница) — по 10 входов, 10 фиксаций, 10 имитаций завершения; серии 30–40 сек: быстрые смены захватов и разрывы дистанции (пауза 20–30 с). Заминка: растяжка плеч, спины, бёдер.	По выбору обучающегося	самоконтроль
298.				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП + тайминг и дистанция Разминка: прыжки, скакалка 3×30 с, ОРУ. Основная часть: прыжки на тумбу 4×8, выпрыгивания 3×10, броски мяча 3×12; челнок 4×10 м; по сигналу: уход от атаки 15×, контратака 15×; имитации 4×2 мин (атака/защита/контратака), отдых 1 мин. Заминка: растяжка задней поверхности бедра, икр, плеч.	По выбору обучающегося	самоконтроль
299.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Восстановление + гибкость и мобильность Разминка: лёгкая ходьба, мобилизация суставов. Основная часть: растяжка 30 мин (приводящие, сгибатели бедра, грудные, широчайшие); мобилизация ТБС и голеностопа; самомассаж 15 мин; изометрические удержания: «мост» 3×20 с, удержание захвата 3×20–30 с. Заминка: статическая растяжка, дыхание 2–3 мин.	По выбору обучающегося	самоконтроль
300.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика + разбор ошибок + имитации Разминка: ОРУ, координация. Основная часть: разбор 1–2 схваток (3–5 эпизодов); моделирование 4 типовых сценариев (соперник давит/уходит/пассивен/«вязкий») — по 2–3 контрдействия, 3×6–8 повторений; серии 30–40 сек: навязывание темпа с паузами на решение; фиксация тактических задач и 3 выводов после каждого раунда. Заминка: расслабление, дневник.	По выбору обучающегося	самоконтроль
301.				Индивидуальная,	3	Силовая подготовка + специальные качества Разминка: прыжки, ОРУ, тяга эспандером.	По выбору обучающегося	самоконтроль

				самостоятельная		Основная часть: приседания с паузой 3×12, выпады 3×10/нога, «лодочка» 3×30 с; удержание грифа 3×30–40 с, тяга эспандера 3×15; баланс в стойке 3×20–30 с (на одной ноге/с закрытыми глазами); имитация «выдергивания» с эспандером 3×12; «борцовский мост» 3×20 с, выходы 3×8. Заминка: растяжка спины, плеч, бёдер.	ся	
302.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Спарринг-моделирование + вариативность техники Разминка: СБУ, ОРУ, прыжки. Основная часть (с партнёром или манекеном): 3–5 схваток по 3 мин с разными задачами либо имитации 4×45–60 сек; вариативность: 2–3 варианта одного приёма 3×6 повторений; 2 «коронные» связки 3×5 повторений. Заминка: растяжка, дневник.	По выбору обучающегося	самоконтроль
303.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Активный отдых, гибкость, восстановление. Разминка: лёгкая ходьба, ОРУ без нагрузки 15 мин. Основная часть: растяжка всего тела 30 мин, самомассаж (валик/мяч) 15 мин, лёгкая ходьба 15 мин. Заминка: статическая растяжка 10 мин. Самоконтроль: субъективная оценка мышечного напряжения и восстановления.	По выбору обучающегося	самоконтроль
304.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника: комбинации в стойке (связки из 2–3 движений). Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: серии из 2–3 действий (сближение → захват → перевод/бросок) 25 мин, акцент на связку и ритм, имитации с вариациями входа 20 мин. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: плавность, отсутствие пауз между действиями.	По выбору обучающегося	самоконтроль
305.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника: комбинации в стойке (связки из 2–3 движений). Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: серии из 2–3 действий (сближение → захват → перевод/бросок) 25 мин, акцент на связку и ритм, имитации с вариациями входа 20 мин. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: плавность, отсутствие пауз между	По выбору обучающегося	самоконтроль

						действиями.		
306.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика и анализ: разбор схваток. Разминка: лёгкая ходьба, ОРУ 15 мин. Основная часть: просмотр и разбор 1–2 схваток (своих/образцовых) 30 мин, выделение ошибок и сильных сторон, запись выводов, составление плана коррекции. Заминка: расслабление 10 мин. Самоконтроль: список из 3–5 выводов, план действий.	По выбору обучающегося	самоконтроль
307.				Индивидуальная, самостоятельная	3	ОФП + техника в стойке (вход и захват) Разминка: ходьба 5 мин, ОРУ 10 мин, СБУ 5 мин. Основная часть: бег 15 мин (ЧСС 140–160) или 6×2 мин темп / 1 мин легко; отжимания 4×12, подтягивания 3×8–10, планка 3×45 с; техника: 3 приёма (перевод рывком, зацеп изнутри, мельница) — по 10 входов, 10 фиксаций, 10 имитаций завершения; серии 30–40 сек: быстрые смены захватов и разрывы дистанции (пауза 20–30 с). Заминка: растяжка плеч, спины, бёдер.	По выбору обучающегося	самоконтроль
308.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Активный отдых, гибкость, восстановление. Разминка: лёгкая ходьба, ОРУ без нагрузки 15 мин. Основная часть: растяжка всего тела 30 мин, самомассаж (валик/мяч) 15 мин, лёгкая ходьба 15 мин. Заминка: статическая растяжка 10 мин. Самоконтроль: субъективная оценка мышечного напряжения и восстановления.	По выбору обучающегося	самоконтроль
309.				Индивидуальная, самостоятельная	2	ОФП и общая выносливость. Закрепление базовых перемещений. Разминка: ходьба 5 мин, ОРУ 15 мин. Основная часть: бег 20 мин (умеренный темп, ЧСС 130–150), отжимания 4×12, приседания 4×15, планка 3×40 с, работа на дистанцию и перемещения в стойке 15 мин (челнок, смена направления, устойчивость). Заминка: растяжка ног, спины, плеч 15 мин. Самоконтроль: фиксация ЧСС, самочувствия, техники.	По выбору обучающегося	самоконтроль
310.				Индивидуальная,	2	ОФП: силовая выносливость. Разминка: ОРУ 20 мин. Основная часть: отжимания	По выбору обучающегося	самоконтроль

				самостоят ельная		4×15, подтягивания (или тяга эспандера) 4×10, скручивания 3×20, «лодочка» 3×30 с, приседания с паузой внизу 3×12. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: выполнение плана, техника в последних подходах.	ся	
311.				Индивиду альная, самостоят ельная	2	Специальная выносливость + интервалы под хватку Разминка: лёгкий бег, ОРУ, скакалка. Основная часть: 4–5 раундов по 2 мин (темп выше среднего), отдых 1 мин; в каждом раунде: 30 сек темп, 30 сек контроль дистанции; силовые серии в конце раунда: 10 отжиманий/приседаний; челнок 3×10 м после каждого раунда; контроль ЧСС и самочувствия. Заминка: спокойная ходьба, растяжка.	По выбору обучающего ся	самоконтроль
312.				Индивиду альная, самостоят ельная	3	Контрольное тестирование + анализ Разминка: лёгкая, без нагрузки. Основная часть: тесты ОФП/СФП (подтягивания, отжимания, челнок, прыжок в длину, «мост»); техническая проба: 10 повторений сложного приёма; тактическая проба: 2×2 мин с заранее выбранным планом; сравнение с результатами начала цикла. Заминка: растяжка, самомассаж, дневник (итоги, 3 приоритета на следующий цикл).	По выбору обучающего ся	самоконтроль
				Итого:	728 ч			