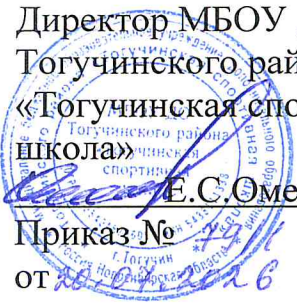


Тогучинский район Новосибирской области¹
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 3
от 20.07.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С.Омельченко
Приказ № 79
от 20.07.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
дисциплина «вольная борьба»
по этапам спортивной подготовки УТЭ -3 (СС) и УТЭ-4 (СС)

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -3-го года обучения
– 1 год;

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

Тренер- преподаватель
Афанасьева Алёна Евгеньевна
высшая квалификационная
категория

г. Тогучин, 2026

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина: вольная 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 № 3 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) -3-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 вольная 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 вольная 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 3-го обучения- 624 часа (12 часов в неделю: 3 раза по 2 ч.; 2 раза по 3ч.)

УТЭ 4-го года обучения – 728 часов (14 часов в неделю: 1 раз 2 ч.; 4 раза по 3ч.)

Цель и задачи программы

Цель УТЭ-3: сформировать у юных борцов базовые технические навыки, физическую выносливость и психологическую устойчивость, необходимые для дальнейшего развития в вольной борьбе.

Задачи на третий учебный год:

Личностные:

- воспитывать дисциплинированность и умение контролировать свои эмоции;
- развивать нравственные ценности и мотивацию к самосовершенствованию.

Предметные:

- научить эффективному использованию технических приёмов и тактических действий в разных ситуациях;
- развить основные физические качества: сила, выносливость, скорость, ловкость и гибкость.

Метапредметные:

- способствовать умению проявлять лидерские качества, в том числе нести ответственность не только за свои решения.

Цель УТЭ-4: 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 на четвёртый год обучения:

Личностные:

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.
- воспитывать командный дух и взаимопомощь.

Предметные:

- развить технико-тактическое мастерство в соответствии с нормативными требованиями программы;
- формировать уровень общей и специальной физической подготовленности.

Метапредметные:

- воспитывать способность проявлять инициативу;
- прививать способность нести ответственность за свои решения.

1. Планируемые результаты

По окончании третьего года обучения

Предметные:

- демонстрируют базовые технические элементы вольной борьбы;

- сформированы навыки безопасного падения и самостраховки;
- развиваются основные физические качества: сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота;
- умеют применять изученные правила и приёмы в учебных и соревновательных ситуациях;
- знают правила безопасности и основы гигиены при занятиях спортом.

Метапредметные:

- сформировано умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- умеют применять начальные формы рефлексии (анализ собственных успехов и ошибок);
- могут договариваться, слушать собеседника, работать в команде.

Личностные:

- наблюдается проявление сообразительности, целеустремлённости, внимательности;
- повышена мотивация к изучению единоборств и занятиям физической культурой;
- знают и применяют основные моральные нормы поведения;
- сформировано уважение к сопернику и дисциплинированности.

По окончании четвёртого года обучения:

Личностные:

- сформирован устойчивый интерес и мотивация к систематическим занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- понимают ценность дисциплины, ответственности, умения работать в команде;
- проявляется уважительное отношение к сопернику, честная спортивная позиция;

Предметные:

- знают правила техники безопасности на занятиях, знают основы гигиены, принципы здорового образа жизни, историю развития вольной борьбы, правила соревнований, а также базовые понятия тактики (индивидуальные и командные действия);
- владеют основами техники: освоят основные захваты, броски в стойке и приёмы в партере, научатся правильно выполнять специальные упражнения (передвижения, стойки), а также элементы акробатики и самостраховки;
- могут применять изученные приёмы в учебных и контрольных схватках, анализировать ситуацию в поединке и принимать решения.

Метапредметные:

- повышен уровень общей и специальной физической подготовленности: улучшена сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

- Могут ставить цели, планировать свои действия (например, при отработке приёма), контролировать и оценивать свои результаты, осваивать начальные формы рефлексии (анализировать ошибки);
- формируются волевые черты: целеустремлённость, настойчивость, решительность, смелость, выдержка. Развивается умение взаимодействия в коллективе, соблюдение норм спортивной этики.

1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		3	4
		Недельная нагрузка в часах	
		12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
		Наполняемость групп (человек)	
		8	8
1.	Общая физическая подготовка	276	276
2.	Специальная физическая подготовка	112	131
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	29
4.	Техническая подготовка	76	116
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	112	131
6.	Инструкторская и судейская практика	12	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	30
Общее количество часов в год		624	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	декабрь, январь, июнь.

		иммунитета). – беседа, -видео просмотр, - приглашенный врач.	
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 видеофильмов «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, направленный 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 3-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 шее (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 (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

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 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: 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 (ТТПП)	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: вольная борьба)

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-	м	не менее	
	за головы		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	апрель июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества

		2/4		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 качеств 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	11/16 2/6	май июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного

	техники вида спорта			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.

Приложение № 2

Календарный учебный график УТЭ-3 на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	Развитие силы. Упражнения для развития силы. 1)Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход); 2)Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход); 3) Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута); 4)Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута); 5)Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (не ограничено повторений, 1 подход)	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	беседа опрос,
2	Становление вольной борьбы как вида спорта. Последовательность и этапы обучения борцов. Общие основы вольной борьбы.	Однонаправленное занятие контрольное	3	Ул. Заводская, 1	беседа
3	Правила борьбы и методика судейства	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	соревнований. Эволюция правил судейства по вольной борьбе.	контрольное			
4	Основная часть. Изучение техники борьбы в парах. Изучение переворота скручиванием захватом рук сбоку в партере: техника выполнения ошибки при выполнении переворота.	комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
5	Основная часть. Совершенствование переворота скручиванием захватом рук сбоку. 1)Переворот скручиванием в медленном темпе; 2) Только захват руки двумя руками в максимальном темпе; 3) Захват рук, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Переворот скручиванием в максимальном темпе, начать выполнение переворота, стоя в партере спереди голова к голове; 5) Переворот, когда противник встаёт с живота на колени; 6) Переворот скручиванием, когда противник лежит на животе.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
6	Развитие выносливости: 1) Ритмический бег с задержкой дыхания. (1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.); 2) Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в положение лёжа на спине, упор -руки сзади.(10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20 сек.); 3)Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине. (неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность); 4) Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.);	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	5)Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута).				
7	Основная часть. Изучение техники борьбы в парах. Изучение переворота скручиванием захватом рук сбоку в партере: техника выполнения ошибки при выполнении переворота.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
8	Основная часть. Изучение в разносторонней стойке захвата ноги наклоном, голова спереди. 1)Захват правой ноги наклоном с левой стойки; 2)Имитация захвата ноги наклоном с левой (правой) стойки; 3)Захват ноги наклоном слитно, в целом; 4)Захват ноги наклоном в медленном темпе; 5)Захват ноги наклоном в максимальном темпе.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
9	Основная часть. Совершенствование переворота забеганием захватом шеи из-под плеча. Комбинации. 1)Переворот забеганием захватом рук сбоку, противник защитился, перенести дальнюю руку на захват шеи из-под плеча, выполнить переворот; 2)Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, противник защитился, захватить ближней рукой дальнюю руку, выполнить переворот.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
10	Основная часть. Изучение перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди. 1)Захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Захват ноги, перенести руку на бедро спереди; 3) Перевод в партер упором рукой в	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	бедро слитно, в целом; 4) Перевод в партер, противнику в полусопротивлении защищаться; 5) Атаковать ногу, противнику в полном сопротивлении защищаться; 6) Захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, в стороны, выводить противника из равновесия.				
11	Развитие быстроты. Упражнения для развития быстроты. 1)Прыжки с разбега вверх (2 повторения, 10 раз, интенсивность субмаксимальная, интервал отдыха 30 сек.); 2) Старт из положения лёжа на животе (4 повторения, 10 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 30 сек.); 3)Прыжки с двух ног в стороны, с продвижением (3 повторения, 6 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 1 минута).	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
12	Основная часть. Совершенствование перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди. 1)Захват ноги наклоном, голова спереди;2) Перевод в партер, противнику в полусопротивлении защищаться; 3) Перевод в партер в движении, когда противник; 4) Захват ноги, перевести противника в партер, противнику устоять;5)Захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны выводить противника из равновесия.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
13	Основная часть. Изучение контрприёма. Переворот переходом захватом одноимённой руки плечом под плечо. 1)Переворот переходом захватом одноимённой	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	руки под плечо; 2)Только захват руки плечом под плечо в максимальном темпе; 3)Сбить противника на бок, выполнить прыжок и переход через противника; 4)Переворот переходом захватом руки под плечо в медленном темпе; 5)Переворот переходом в максимальном темпе.				
14	Основная часть Совершенствование перерворота переходом захватом одноимённой руки плечом под плечо. 1)Переворот переходом захватом одноимённой руки под плечо; 2)Только захват руки плечом под плечо в максимальном темпе; 3)Переворот переходом в максимальном темпе; 4)Переворот в движении, когда противник двигается вперёд; 5)Переворот, стоя на колене и стопе, не упираясь руками в ковёр;6)Переворот захватом одноимённой руки на плечо.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
15	Основная часть Совершенствование ранее изученных приёмов: захват ноги наклоном с низкой стойки; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
16	Развитие ловкости. Общая физическая подготовка. Касания. Задание 1. Атакующий борец касается правой рукой левого бедра снаружи, атакуемый борец касается правой рукой шеи сбоку. Задание 2. Атакующий борец касается правой рукой левого бедра снаружи, атакуемый борец касается правой рукой левого плеча снаружи. Акробатические упражнения. 1)Переворот	Контрольное	3	Ул. Заводская, 1	тестирование

	вперёд через голову на мост с левой (правой) стойки; 2)Стойка на голове. Из положения присев поставить руки на ковёр шире плеч, опереться на ладони и лоб, согнуть к груди одну ногу, затем другую, выпрямить ноги и туловище вертикально вверх, держать; 3)Кувырок вперёд через плечо. Из положения присев ладонь правой руки положить на левый бок, правое плечо вывести к левому колену, выполнить кувырок вперёд через правое плечо, принять положение упор присев. То же через левое плечо.				
17	Изучение в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова сбоку. 1)Захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Имитация захвата ноги нырком с левой (правой) стойки; 3)Захват ноги нырком слитно, в целом; 4)Захват ноги нырком в медленном темпе; 5)Захват ближней ноги нырком, голова сбоку, в максимальном темпе;6)Захват ноги, перемещаясь по коврику, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны; выводить противника из равновесия.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	беседа Опрос,
18 окт	Совершенствование в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова сбоку; 1) Захват ближней ноги нырком, голова сбоку, в односторонней стойке; 2)Захват ноги нырком в максимальном темпе;3)Захват ноги нырком в движении, когда противник отступает;4)Захват ноги нырком, когда противник двигается в сторону направо;5)Захват ноги, перемещаясь по коврику, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	стороны, выводить противника из равновесия.				
19	Изучение переворота скручиванием захватом шеи спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу. 1)Переворот скручиванием захватом шеи спереди и руки под плечо; 2)Имитация переворота забеганием захватом шеи и руки под плечо;3)Захватить шею сверху, противнику в полусопротивлении защищаться;4)Переворот с положения вне захвата;5)Переворот скручиванием в движении, когда противник отступает.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
20	Совершенствование переворота скручиванием захватом шеи спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу. 1)Переворот скручиванием захватом шеи спереди и руки под плечо;2) Переворот скручиванием захватом шеи сверху в медленном темпе;3)Переворот, когда противник стоит на колене и стопе;4)Переворот, когда противник движется в сторону направо;5)Переворот скручиванием, когда противник поднялся в стойку.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
21	Развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости. 1)Растягивание мышц плеч, грудных мышц и мышц туловища. Лёжа на животе руки вверх, партнёр, стоя спереди, подтягивает руки вверх до отказа. Держать. (продолжительность 10 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.); 2) Растягивание мышц бедра. Лёжа на спине ноги вверх, захватом за голени, развести ноги в стороны до отказа. Держать. (продолжительность 15 сек., 5 повторений,	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	интервал отдыха 10 сек.); 3) Растягивание грудных мышц, мышц живота и бедра. Стоя на коленях, прогнуться, вывести таз вперёд до отказа. Держать. (продолжительность 20 сек., 6 повторений, интервал отдыха 10 сек.)				
22	Изучение перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади. 1)Захват ноги нырком, голова сбоку в односторонней стойке;2)Перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади;3)Перевод в партер слитно, в целом; 4)Захват ноги и перевод в партер в максимальном темпе; 5)Захват ноги, перемещаясь по коврику рывками и толчками за ногу вверх-вниз, вперёд-назад, в стороны, выводить противника из равновесия.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
23	Совершенствование в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова сбоку. 1)Захват ближней ноги нырком, голова сбоку, с низкой стойки; 2)Смена партнёрами, захват ноги с более дальней дистанции; 3)Захват ноги нырком, перевести в партер, противнику устоять; 4)Захват ноги с применением изученных рывков, толчков: 1) захватить плечи противника изнутри – захватить ногу; 2) захватить плечи противника снаружи – захватить ногу; 3) захватить шею сбоку и плечо изнутри – захватить ногу.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
24	Совершенствование перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади. 1)Перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади; 2)Захват ноги и перевод в максимальном темпе;	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	3)Атака ноги, голова сбоку, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Захват ноги, перевести в партер, противнику устоять; 5)Захват ноги, голова сбоку, выполнить переход в положение голова спереди.				
25	Совершенствование перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади. 1)Перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади;2)Захват ноги и перевод в максимальном темпе; 3) Атака ноги, голова сбоку, противнику в полусопротивлении защищаться; 4) захват ноги, перевести в партер, противнику устоять; 5) захват ноги, голова сбоку, выполнить переход в положение голова спереди.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
26	Изучение переворота забеганием, накладывая руку себе на шею. 1)Переворот скручиванием захватом шеи спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу; 2)Имитация переворота забеганием, накладывая руку себе на шею; 3)Переворот забеганием в медленном темпе; 4)Переворот забеганием в максимальном темпе; 5)Переворот забеганием в движении, когда противник наступает.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
27	Развитие быстроты. Упражнения для развития быстроты. Прыжки с разбега вверх (2 повторения, 10 раз, интенсивность субмаксимальная, интервал отдыха 30 сек.); Старт из положения лёжа на животе (4	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	повторения, 10 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 30 сек.); Прыжки с двух ног в стороны, с продвижением (3 повторения, 6 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 1 минута).				
28	Изучение перевода в партер рывком за руку. Перевод в партер рывком за руку; 2) Захватить разноимённое запястье, отбросить руку противника на себя – в сторону, одновременно другой рукой захватить эту руку под плечо кистью снизу; 3) Перевод рывком за руку в медленном темпе; 4) Перевод рывком в движении, когда противник наступает; 5) Перевод рывком с более дальней дистанции; 6) Перевод в партер рывком за руку с высокой стойки.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
29	Совершенствование ранее изученных приёмов. Выполнить переворот скручиванием захватом рук сбоку; Выполнить захват ног нырком, голова сбоку.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
30	Изучение перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги. 1) Захват ног нырком, голова сбоку; 2) Перевод в партер толчком головой в бок; 3) Имитацию перевода в партер толчком головой в бок; Захват ног нырком и перевод в партер в медленном темпе; Перевод толчком головой в бок в	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	максимальном темпе; Перевод, противнику в полном сопротивлении защищаться;				
31	Совершенствование перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги. Захват ног нырком, голова сбоку; 2)Перевод в партер толчком головой в бок; 3)Имитацию перевода в партер толчком головой в бок; 4)Захват ног нырком и перевод в партер в медленном темпе; 5)Перевод, противнику в полусопротивлении защищаться; 6)Перевод толчком головой в бок в максимальном темпе.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
32	Развитие быстроты. Упражнения для развития быстроты. Прыжки с разбега вверх (2 повторения, 10 раз, интенсивность субмаксимальная, интервал отдыха 30 сек.); Старт из положения лёжа на животе (4 повторения, 10 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 30 сек.); Прыжки с двух ног в стороны, с продвижением (3 повторения, 6 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 1 минута).	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
33	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1)Выполнить перевод в партер толчком головой в бок, захватом за ноги в движении, когда противник отступает; 2)Выполнить переворот захватом рук сбоку максимально быстро;	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	3)Выполнить переворот захватом дальней руки и дальней голени, из-под ближней голени.				
34	Изучение в разносторонней стойке захвата ноги нырком, голова спереди. 1)Выполнить захват ноги нырком голова спереди; 2)Выполнить имитацию захвата ноги нырком; 3)Выполнить захват ноги нырком в медленном темпе; 4)Захватить ногу, противник в сопротивлении не даёт оторвать ногу от ковра; 5)Выполнить захват ноги нырком в максимальном темпе.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
35	Изучение сваливания сбиванием захватом шеи сбоку и разноимённой пятки. 1)Выполнить сваливание сбиванием захватом шеи сбоку и разноимённой пятки; 2)Выполнить толчок в шею и захват пятки с левой стойки; 3)Перевести ногу на колено, захватить пятки, вырвать её вверх; 4)Выполнить сваливание сбиванием слитно, в целом; 5)Выполнить сваливание сбиванием в медленном темпе.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
36 ноя	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1) Выполнить захват ног нырком сразу после свистка арбитра; 2) Выполнить захват ног, когда противник отступает; 3) Выполнить переворот захватом рук сбоку максимально; 4) Выполнить захват ноги нырком, голова сбоку, с высокой стойки;.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
37	Развитие силы. Упражнения для развития силы. 1)Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход); 2) Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход); 3)Сгибание-	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута); 4)Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута); 5)Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (неограничено повторений, 1 подход)				
38	Изучение в разносторонней стойке захвата ноги за голень и пятку наклоном, голова спереди. 1)Повторить захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Выполнить захват ноги за голень и пятку наклоном, голова спереди; 3)Выполнить захват ноги за голень и пятку наклоном в медленном темпе; 4)Выполнить захват ноги, перемещаться по коврику в сторону; 5)Выполнить захват ноги, перемещаясь по ковру рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны, выводить противника из равновесия; 6)Выполнить захват ноги за голень и пятку наклоном в максимальном темпе.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
39	Совершенствование в разносторонней стойке захвата ноги за голень и пятку наклоном, голова спереди. 1)Повторить захват ноги наклоном, голова спереди; 2) Выполнить имитацию захвата ноги наклоном за голень и пятку; 3)Захватить ногу, противник в сопротивлении не даёт оторвать ногу от ковра; 4)Выполнить захват ноги в движении, когда противник наступает; 5)Выполнить захват ноги за голень и пятку с высокой стойки.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
40	Совершенствование перевода в партер рывком за руку. 1)Выполнить перевод в партер рывком	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	за руку; 2)Выполнить перевод рывком за руку в медленном темпе; 3)Выполнить перевод рывком в движении, когда противник наступает; 4)Выполнить перевод в движении, когда противник двигается в сторону налево; 5)Выполнить перевод рывком за руку с более дальней дистанции.				
41	Изучение переворота перекатом захватом шеи с бедром сзади. 1)Выполнить переворот перекатом захватом шеи с бедром сзади; 2)Выполнить переворот перекатом захватом шеи с бедром в медленном темпе; 3)Выполнить переворот перекатом, стоя в партере сверху, сзади; 4)Выполнить переворот перекатом, когда противник стоит на колене и стопе; 5)Выполнить переворот перекатом, когда противник поднялся в стойку.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
42	Изучение сваливания захватом одноимённого бедра опорной ноги спереди, изнутри. 1)Повторить захват ноги наклоном, голова спереди; 2) Выполнить сваливание захватом опорной ноги спереди, изнутри; 3)Выполнить сваливание захватом ноги спереди изнутри в медленном темпе; 4)Выполнить сваливание захватом ноги спереди, изнутри в максимальном темпе; 5)Выполнить захват ноги, перемещаясь по коврику, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны, выводить противника из равновесия; 6)Выполнить захват ноги и сваливание в движении, когда	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	противник наступает.				
43	Изучение перевода в партер рывком, захватом шеи с плечом. 1)Выполнить перевод в партер рывком, захватом шеи с плечом; 2)Выполнить перевод рывком захватом шеи с плечом; 3)Захватить шею с загрузить ногу противника, отбросить ноги, посадить его на колени; 4)Выполнить перевод в партер рывком, захватом шеи с плечом слитно, в целом; 5)Выполнить перевод рывком, захватом шеи с плечом в медленном темпе.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
44	Совершенствование перевода в партер рывком захватом шеи с плечом. 1)Выполнить имитацию перевода в партер рывком захватом шеи с плечом; 2)Выполнить перевод рывком захватом шеи с плечом в медленном темпе; 3)Выполнить перевод рывком, когда противник двигается в сторону налево; 4)Поменяться партнёрами, выполнить перевод рывком с высокой стойки; 5)Выполнить захват шеи с плечом, перевести в партер, противнику устоять; 6)Придумать другой захват, с которого можно выполнить перевод рывком.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
45	Развитие силы. Упражнения для развития силы. 1)Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход); 2) Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход); 3)Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута);	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	4)Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута); 5)Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (не ограничено повторений, 1 подход).				
46	Совершенствование наката захватом шеи с плечом спереди, сверху в сторону захваченной руки. 1)Выполнить накат захватом шеи с плечом спереди; 2)Быстро выполнить плотный ущемляющий захват шеи с плечом; 3)Выполнить накат захватом шеи с плечом в максимальном темпе; 4)Выполнить накат в движении, когда противник наступает; 5)Выполнить накат во время атаки противником ноги, голова спереди.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
47	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1) Выполнить перевод рывком за руку, когда противник наступает; 2) Выполнить перевод, когда противник атакует ногу, голова сбоку; 3) Поменяться партнёрами, выполнить перевод рывком с высокой стойки; 4) Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки захвата ног нырком, голова сбоку; 5) Многократно угрожая, захватить ноги, с 5-6 раза выполнить захват ног; 6) Выполнить ложную попытку захватить руки, захватить ноги.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
48	Изучение сваливания скручиванием, захватом шеи с плечом. 1)Выполнить сваливание скручиванием захватом шеи с плечом; 2) Захватить шею с плечом, выполнить заведение противника за	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	спину; 3) Выполнить скручивание в движении, когда противник наступает; 4) Выполнить скручивание в движении, когда противник сам забегает за спину; 5) Выполнить скручивание, противнику в полусопротивлении защищаться.				
49	Изучение наката нырком головой под плечо, захватом туловища сверху и запястья. 1) Выполнить накат захватом туловища и запястья, ныряя головой под плечо; 2) Выполнить имитацию наката захватом туловища сверху в медленном темпе; 3) Выполнить накат в максимальном темпе; Выполнить накат, когда противник двигается вперёд; Выполнить накат, противнику в полусопротивлении защищаться.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
50	Развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости. Растягивание мышц плеч, грудных мышц и мышц туловища. Лёжа на животе руки вверх, партнёр, стоя спереди, подтягивает руки вверх до отказа. Держать. (продолжительность 10 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.); 2) Растягивание мышц бедра. Лёжа на спине ноги вверх, захватом за голени, развести ноги в стороны до отказа. Держать. (продолжительность 15 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.); 3) Растягивание грудных мышц, мышц живота и	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	бедра. Стоя на коленях, прогнуться, вывести таз вперёд до отказа. Держать. (продолжительность 20 сек., 6 повторений, интервал отдыха 10 сек.)				
51	Изучение сбивания захватом пятки и упором предплечьем в бедро. 1)Выполнить прыжок головой вперёд с опорой на руки; 2)Выполнить имитацию сбивания захватом голени; 3)Выполнить сбивание захватом голени в максимальном темпе; 4)Выполнить сбивание захватом голени, когда противник двигается в сторону; 5)Выполнить сбивание захватом голени, когда противник наступает.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
52	Совершенствование сбивания захватом пятки и упором предплечьем в бедро. 1)Повторить захват ноги нырком, голова спереди; 2)Выполнить сбивание захватом голени и упором предплечьем в бедро; 3)Выполнить сбивание захватом голени в движении, когда противник отступает; 4)Выполнить сбивание сразу после свистка арбитра; 5)Выполнить сбивание захватом голени с низкой стойки.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
53 дек	Изучение выхода наверх выседом спереди (вращением). 1)Выполнить выход наверх выседом спереди (вращением); 2) Выполнить высед левой ногой, с поворотом направо встать в партер; 3)Выполнить имитацию выхода наверх выседом; 4)Выполнить выход наверх выседом в медленном темпе; 5)Выполнить выход наверх выседом в максимальном темпе.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
54	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1) Выполнить перевод рывком за руку с применением рывков, толчков; 2) Выполнить	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	переворот забеганием, захватом шеи из-под плеча; 3) Выполнить переворот захватом шеи и дальней голени, из-под ближней голени; 4) Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки захвата ближней ноги нырком, голова сбоку; 5) Выполнить ложную попытку захватить руки, захватить ногу; 6) После неудачной первой попытки быстро выполнить захват ноги второй раз.				
55	Развитие выносливости: 1)Ритмический бег с задержкой дыхания. (1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.); 2) Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в положение лёжа на спине упор руки сзади. (10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20 сек.); 3) Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине. (неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность); 4)Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.); 5)Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута).	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
56	Изучение в разносторонней стойке захвата ноги полётом, голова спереди. 1)Повторить захват ноги полётом, голова сбоку; 2)Выполнить прыжок головой вперёд с опорой на руки с правой (левой) стойки; 3)Захвата ногу, противнику в полусопротивлении	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	защищаться; 4)Выполнить захват ноги полётом в движении, когда противник наступает; 5) Выполнить захват ноги полётом в движении, когда противник отступает; 6)Поменяться партнёрами, выполнить захват ноги с более дальней дистанции.				
57	Изучение перевода в партер вращением (вертушкой), захватом руки двумя руками. 1)Выполнить перевод в партер вертушкой, захватом руки двумя руками; 2)Выполнить перевод в партер вертушкой слитно, в целом; 3)Выполнить перевод в партер вертушкой в среднем темпе; 4)Выполнить перевод в партер вертушкой в максимальном темпе; 5)Выполнить перевод в партер вертушкой, когда противник наступает.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
58	Изучение переворота назад выседом, захватом разноимённых рук за плечо и под плечо. 1)Выполнить переворот назад выседом, захватом рук за плечо; 2)Стоя в партере выполнить высед правой ногой с падением на спину; 3)Стоя в партере спереди быстро выполнить захват плеча на шею; 4)Выполнить переворот назад выседом в медленном темпе; 5)Выполнить переворот после попытки захватить дальнюю ногу, голова сбоку.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
59	Совершенствование переворота назад выседом, захватом разноимённых рук за плечо и под плечо. 1)Выполнить переворот назад выседом, захватом рук за плечо и под плечо;	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	2)Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 3)Захватить руки за плечо и под плечо, противнику освободиться от захвата; 4)Выполнить переворот назад выседом, когда противник двигается вперёд; 5)Выполнить переворот назад захватом двух рук под плечи, когда противник захватил туловище спереди, сверху.				
60	Изучение переворота выседом, захватом разноимённой руки за плечо на шею и голень изнутри. 1)Выполнить переворот выседом, захватом руки за плечо и голень изнутри; 2)Стоя в партере выполнить высед правой ногой с падением на спину; 3)Выполнить высед правой (левой) ногой с партнёром плечах; 4)Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 5)Выполнить переворот после попытки захватить дальнюю ногу, голова сбоку.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
61	Изучение сбивания захватом туловища спереди. 1)Выполнить сбивание захватом туловища спереди; 2)Захватить ноги за бедра, голова сбоку, грудью сбить противника на спину; 3)Выполнить сбивание захватом туловища в среднем темпе; 4) Выполнить сбивание в движении, когда противник отступает; 5)Выполнить сбивание захватом туловища с высокой стойки.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
62	Развитие выносливости: 1)Ритмический бег с задержкой дыхания. (1 раз,	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.); 2) Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в положение лёжа на спине упор руки сзади. (10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20 сек.); 3) Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине. (неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность) 4) Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.); 5) Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута).				
63	Изучение контрприёма. Переворот через спину захватом одноимённой руки под плечо. 1) Выполнить переворот через спину захватом одноимённой руки под плечо; 2) Выполнить имитацию переворота через спину; 3) Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 4) Выполнить переворот, когда противник захватил туловище и запястья; 5) Выполнить переворот через спину, когда противник толкает в сторону от себя; 6) Выполнить захват плеча, удержать, противнику освободиться от захвата.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
64	Совершенствование сбивания захватом туловища спереди. 1) Выполнить имитацию сбивания захватом туловища; 2) Выполнить сбивание захватом туловища в медленном	Контрольное	3	Ул. Заводская, 1	Промежуточная аттестация, тестирование

	темпе; 3)Выполнить сбивание захватом в максимальном темпе; 4)Выполнить сбивание захватом туловища сходу с положения вне захвата; 5)Выполнить сбивание, когда противник двигается в сторону направо; 6)Выполнить сбивание захватом туловища сразу после свистка арбитра.				
65	Совершенствование сбивания захватом ног полётом, голова сбоку. 1)Повторить захват ближней ноги полётом, голова сбоку; 2)Выполнить имитацию сбивания захватом ног полётом; 3)Выполнить сбивание, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Выполнить сбивание захватом ног в движении, когда противник отступает; 5) Выполнить сбивание захватом ног в движении, когда противник наступает.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
66	Изучение перевода в партер упором стопой в пятку сзади. 1)Выполнить перевод в партер упором стопой в пятку сзади; 2)Выполнить имитацию перевода в партер упором стопой в пятку сзади; 3)Выполнить перевод, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Выполнить перевод в партер, когда противник двигается назад; 5)Угрожая провести перевод в партер в одну сторону, выполнить в другую; 6)Выполнить перевод в партер упором стопой в пятку сзади с высокой стойки.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
67	Развитие силы. Упражнения для развития силы. 1)Приседания, разводя колени наружу (15	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	повторений, 1 подход); 2) Подъем партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход); 3) Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута); 4) Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута); 5) Подъем партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (не ограничено повторений, 1 подход).				
68	Изучение захвата руки на ключ одной рукой, стоя сзади. 1) Выполнить захват руки на ключ; 2) Захватить руку на ключ, противнику в полусопротивлении защищаться; 3) Выполнить захват руки на ключ, когда противник двигается. Изучение переворота забеганием захватом руки в сгиб локтя (на ключ). 1) Выполнить переворот забеганием, захватом руки на ключ в медленном темпе; 2) Выполнить переворот захватом руки на ключ в максимальном темпе; 3) Захватить руку на ключ, удержать, противнику освободить руку.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
69	Совершенствование захвата руки на ключ одной рукой, стоя сзади, и переворот забеганием, захватом руки в сгиб локтя (на ключ). 1) Выполнить захват руки на ключ; 2) Захватить руку на ключ, противнику в полусопротивлении защищаться; 3) Выполнить переворот забеганием, захватом руки на ключ в медленном темпе; 4) Выполнить переворот захватом руки	Однонаправленное занятие Инструкторско-судейские занятия	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	на ключ в максимальном темпе; 5)Выполнить переворот забеганием, захватом руки на ключ максимально быстро.				
70	Изучение в односторонней стойке техники сближения в движении по дуге и захвата на коленях дальней ноги, голова спереди. 1)Выполнить сближение по дуге и захват дальней ноги на коленях; 2)Выполнить движение приставными шагами по дуге влево (вправо); 3)В левой стойке подать туловище вперёд, загрузить впереди стоящую ногу; 4)В правой стойке захватить дальнюю ногу с переходом на колени; 5) Выполнить захват ноги на коленях в медленном темпе; 6)Выполнить захват ноги на коленях в движении, когда противник наступает.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
71январь	Совершенствование передней подножки захватом плеча предплечьем снизу. 1)Выполнить переднюю подножку захватом плеча предплечьем снизу; 2)Выполнить имитацию передней подножки; 3)Выполнить подножку, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Выполнить переднюю подножку в движении, когда противник наступает; 5)Выполнить подножку, когда противник двигается в сторону направо.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
72	Развитие выносливости: 1)Ритмический бег с задержкой дыхания. (1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.); 2)Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в положение лёжа на спине упор руки сзади.(10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	беседа

	сек.); 3) Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине .(неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность); 4) Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.); 5) Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута).				
73	Совершенствование переворота за себя захватом шеи с плечом на рычаг. 1) Повторить переворот скручиванием, захватом шеи с плечом на рычаг; 2) Захватить шею с плечом на рычаг в максимальном темпе; 3) Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 4) Выполнить переворот за себя, когда противник начинает подниматься в стойку; 5) Выполнить переворот за себя захватом двух рук сбоку; 6) Выполнить переворот за себя захватом только одной рукой под шею.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
74	Изучение сваливания захватом пятки и упором головой в грудь. 1) Повторить захват ноги наклоном, голова спереди; 2) Выполнить сваливание захватом пятки и упором головой в грудь; 3) Захватить ногу, голова спереди, быстро перевести голову сбоку; 4) Захватить ногу, удерживать бёдрами, вывести ногу в сторону, захватить за пятку; 5) Выполнить сваливание захватом пятки слитно, в медленном темпе.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
75	Совершенствование перевода в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	1)Выполнить перевод в партер рывком за руку; 2) Выполнить перевод в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги; 3)Выполнить перевод рывком за руку с подсечкой в максимальном темпе; 4)Выполнить перевод рывком с подсечкой, когда противник наступает; 5)Выполнить перевод в партер рывком за руку с подсечкой ближней голени; 6)Выполнить перевод рывком за руку с подсечкой сразу после свистка арбитра.				
76	Изучение переворота обратным захватом дальнего бедра. 1)Выполнить переворот обратным захватом дальнего бедра; 2)Выполнить только захват дальнего бедра в максимальном темпе; 3)Кто быстрее захватит дальнее бедро, стоя в партере разноимённым боком; 4)Захватить бедро, встать в стойку, оторвать ноги противника от ковра; 5)Выполнить переворот, когда противник стоит в упоре на руки согнувшись; 6)Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
77	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1) Выполнить перевод в партер толчком головой в бок, захватом за ноги с применением изученных рывков, толчков; 2) Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки накатом, захватом туловища сверху и запястья, ныряя головой под плечо; 3) Быстро выполнить приём второй раз, после неудачной первой попытки; 4) Не удалось выполнить накат, придумать другое продолжение атаки.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
78	Изучение в разносторонней стойке захвата ноги	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	нырком, голова спереди с переходом на колени и подъём с захваченной ногой в стойку. 1)Повторить захват ноги наклоном, голова колени и подъём с захваченной ногой в стойку; 5)Выполнить захват ноги на коленях в максимальном темпе.				
79	Изучение сваливания сбиванием зацепом разноимённой ноги снаружи. 1)Выполнить сваливание сбиванием, зацепом ноги снаружи; 2)Захватить плечи, рывком за плечи на себя заставить противника перенести дальнюю ногу вперёд; 3)Захватить плечи, выполнить зашагивание и зацеп впереди стоящей ноги; 4)Выполнить сваливание сбиванием, зацепом ноги снаружи в медленном темпе; 5)Выполнить сваливание сбиванием в движении, когда противник отступает.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
80	Развитие силы. Упражнения для развития силы. 1)Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход); 2) Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход); 3) Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута); 4)Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута); 5)Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (неограничено повторений, 1 подход).	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
81	Изучение переворота накато́м, захватом туловища сзади. 1)Выполнить переворот накато́м захватом туловища сзади;	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	2)Выполнить накат захватом туловища сзади в медленном темпе; 3)Выполнить накат захватом туловища сзади в максимальном темпе; 4)Выполнить накат в движении, когда противник двигается вперёд; 5)Выполнить два наката подряд без остановки; 6)Выполнить накат захватом туловища с ближней рукой.				
82	Изучение захвата ног с падением на колени и бросок наклоном захватом за ноги. 1)Выполнить захват ног нырком, с падением на колени и бросок наклоном; 2)Выполнить переход на колени, захватить ноги; 3)Выполнить бросок с плеча наклоном, захватом за ноги; 4)Выполнить захват ног нырком и бросок наклоном в медленном темпе; 5)Атаковать ноги, противнику в полусопротивлении защищаться; 6)Выполнить бросок наклоном, захватом ног нырком в максимальном темпе.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
83	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1)Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги; 2)Захватить запястья, сковать, неожиданно отпустить, захватить ноги; 3)Выполнить захват ног с высокой стойки, предварительно прогнувшись; 4)Выполнить сбивание захватом туловища с применением рывков, толчком.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
84	Совершенствование контрприёма. Перевод в партер выседом, захватом одноимённого бедра через руку спереди, изнутри. 1)Выполнить имитацию перевода в партер	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	выседом; 2)Выполнить перевод в партер выседом в медленном темпе; 3)Выполнить перевод в партер выседом в максимальном темпе; 4)Выполнить перевод выседом, захватом бедра двумя руками через руку спереди; 5)Выполнить перевод в партер, когда противник только начинает захват ноги; 6)Выполнить перевод в партер, когда противник захватил ногу, голова спереди.				
85	Развитие ловкости. Общая физическая подготовка. Ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны – руки вперёд – руки вниз. Ходьба вперёд с переходом на колено. Бег на носках, спиной вперёд, с наклоном туловища назад. Бег вперёд на колене и стопе. Прыжки с двух ног вперёд захватом руками за голени. Перелезание с опорой на бедро через партнёра, стоящего в упоре на руки согнувшись. Приседания, ноги широко врозь. Падение из стойки вперёд с опорой на руки. Стоя руки вперёд, голова в сторону, прогнуться, при падении вперёд сгибать руки, амортизируя приземление. Прыжки с двух ног вперёд в три заданные точки с закрытыми глазами. Боковое равновесие. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	Однонаправленное занятие Инструкторско-судейские занятия	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
86	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом двух рук сбоку	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
87	Технические элементы борьбы: переворот	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	скручиванием захватом двух рук сбоку				
88 фев	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом двух рук сбоку	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
89	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом двух рук сбоку	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
90	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом двух рук сбоку	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
91	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	беседа
92	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
93	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
94	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
95	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
96	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
97	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под Наблюдение плеча (рычаг)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
98	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
99	Технические элементы борьбы: переворот	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)				
100	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
101	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
102	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захвата локтей на груди	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
103	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захвата локтей на груди	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
104 март	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захвата локтей на груди	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
105	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захвата локтей на груди	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
106	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захвата локтей на груди	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
107	Технические элементы борьбы: переворот перекатом, захватом шеи с бедром	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
108	Технические элементы борьбы: переворот перекатом, захватом шеи с бедром	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
109	Технические элементы борьбы: переворот перекатом, захватом шеи с бедром	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
110	Технические элементы борьбы: переворот перекатом, захватом шеи с бедром	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
111	Технические элементы борьбы: переворот	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	перекатом, захватом шеи с бедром				
112	Переворот рывком захватом одноименной руки и туловища.	Контрольное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
113	Переворот рывком захватом одноименной руки и туловища.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
114	Переворот рывком захватом одноименной руки и туловища.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
115	Переворот рывком захватом одноименной руки и туловища.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	беседа
116	Проходы в ноги: проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
117	Проходы в ноги: проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
118	Проходы в ноги: проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
119	Проходы в ноги: проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
120	Проходы в ноги: проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
121	Проходы в ноги: проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
122 апр	Проходы в ноги: проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
123	Проходы в ноги: проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

124	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
125	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Однонаправленное занятие Инструкторско-судейские занятия	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
126	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
127	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
128	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
129	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
130	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
131	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
132	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
133	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
134	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
135	Переворот скручиванием с захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
136	Переворот скручиванием с захватом шеи и	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	ближней руки из-под плеча (рычаг)				
137	Переворот скручиванием с захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
138	Переворот скручиванием с захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
139 май	Переворот скручиванием с захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
140	Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)	Инструкторско-судейские занятия Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
141	Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
142	Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
143	Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
144	Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
145	Работа в партере. Перевороты в «опасное» положение	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
146	Работа в партере. Перевороты в «опасное» положение	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
147	Работа в партере. Перевороты в «опасное» положение	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
148	Работа в партере. Перевороты в «опасное» положение	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
149	Броски с подъёмом из «партера». Упражнения в «опасном» положении. Уходы из	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	«опасного» положения.				
150	Совершенствование перевода в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги. 1)Выполнить перевод в партер рывком за руку; 2) Выполнить перевод в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги; 3) Выполнить перевод рывком за руку с подсечкой в максимальном темпе; 4)Выполнить перевод рывком с подсечкой, когда противник наступает; 5)Выполнить перевод в партер рывком за руку с подсечкой ближней голени; 6)Выполнить перевод рывком за руку с подсечкой сразу после свистка арбитра.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
151	Изучение переворота обратным захватом дальнего бедра. 1)Выполнить переворот обратным захватом дальнего бедра; 2)Выполнить только захват дальнего бедра в максимальном темпе; 3)Кто быстрее захватит дальнее бедро, стоя в партере разноимённым боком; 4)Захватить бедро, встать в стойку, оторвать ноги противника от ковра; 5)Выполнить переворот, когда противник стоит в упоре на руки согнувшись; 6) Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
152	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1) Выполнить перевод в партер толчком головой в бок, захватом за ноги с применением изученных рывков, толчков; 2) Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки накатом, захватом туловища сверху и запястья, ныряя головой под плечо; 3) Быстро выполнить приём второй раз, после	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	неудачной первой попытки; 4) Не удалось выполнить накат, придумать другое продолжение атаки.				
153	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
154	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
155	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
156	Партер: высокие, низкий, положение на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
157 июнь	Положение: вначале и в конце схватки, формы приветствия. Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
158	Элементы маневрирования. В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами на лево - вперед, на право - назад, на право - кругом (на 180°).	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
159	Маневрирование: в различных стойках (левой-правой, высокой- низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения	Однонаправленное занятие Контрольное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).				
160	Защита от захвата ног: из различных стоек отбрасывание ног.	Контрольное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
161	Техника вольной борьбы Борьба в партере.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
162	Борьба в партере. Перевороты скручиванием. Захватом дальней руки и бедра внизу-спереди. Подвижная игра.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
163	Борьба в партере. Захватом скрещенных голеней. Специализированная игра.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
164	Борьба в партере. Перевороты забеганием Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Эстафеты.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
165	Борьба в партере. Перевороты перекатом Захватом шеи с бедром. Подвижная игра.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
166	Борьба в партере. Перевороты переходом Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Специализированная игра.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
167	Борьба в партере. Перевороты скручиванием Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Эстафеты.	Контрольное	3	Ул. Заводская, 1	Промежуточная аттестация
168	Само-страховка и страховка соперника. . Выполнение страховки при одностороннем	Контрольное	3	Ул. Заводская, 1	Промежуточная аттестация,

	захвате				тестирование
169	Борьба в партере. Переворот забеганием с захватом руки на ключ и дальней голени.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
170	Борьба в партере. Перевороты переходом С ключом и зацепом одноименной ноги.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
171	Борьба в партере. Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
172	Борьба в партере. Перевороты перекатом С захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
173	Борьба в партере. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват.	Контрольное Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
174 июль	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Специализированные игры для юных борцов.		3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
175	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Подготовительные упражнения. Подвижные игры с мячом для юных борцов.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
176	Борьба в партере. Перевороты накатом Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	изнутри и туловища сверху с зацепом стопы ногой.				
177	Борьба в партере. Контрприемы от переворотов. Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
178	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Подготовительные упражнения. Эстафеты для юных борцов.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
179	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание со стороны ног. Подвижные игры с мячом для юных борцов.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
180	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание сверху.	Инструкторско-судейские занятия Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
181	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание поперёк Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	беседа
182	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание сбоку. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
183	Основные способы страховки соперника при	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	Наблюдение

	броске назад. Техника исполнения. Применение способов страховки соперника при броске назад.				
184	Удержания в партере. Броски назад. Задняя подножка, проходы в ноги. Удержания в партере. Броски назад. Задняя подножка, проходы в ноги.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
Учебно-тренировочные занятия для самоподготовки					
185	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
186	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
187	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	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль

	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.				
188	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
189	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
190	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
191	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль

192	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
193	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
194	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
195	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль

196	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
197	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
198	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
199	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
200	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	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль

	между станциями. Заминка: растяжка 15 мин. Самоконтроль: общее время, техника на каждой станции.				
201	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
202	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
203	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
204	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
205	ОФП: круговая тренировка.	Индивидуальные,	3	По выбору	Самоконтроль

	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.	самостоятельные		обучающегося	
206	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
207	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
208	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.	Индивидуальные, самостоятельные	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль

Календарно-учебный график («тематический»)

УТЭ-4

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	Развитие силы. Упражнения для развития силы. 1)Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход); 2) Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход); 3) Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута); 4)Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута); 5)Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (не ограничено повторений, 1 подход)	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	беседа опрос,
2	Становление вольной борьбы как вида спорта. Последовательность и этапы обучения борцов. Общие основы вольной борьбы.	Однонаправленное занятие контрольное	3	Ул. Заводская, 1	беседа
3	Правила борьбы и методика судейства соревнований. Эволюция правил судейства по вольной борьбе.	Однонаправленное занятие контрольное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
4	Основная часть. Изучение техники борьбы в парах. Изучение переворота скручиванием захватом рук сбоку в партере: техника выполнения ошибки при выполнении переворота.	комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
5	Основная часть. Совершенствование переворота скручиванием захватом рук сбоку. 1) Переворот скручиванием в медленном темпе; 2) Только захват руки двумя руками в максимальном темпе; 3) Захват рук, противнику в полусопротивлении защищаться; 4) Переворот скручиванием в максимальном	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	темпе, начать выполнение переворота, стоя в партере спереди голова к голове; 5) Переворот, когда противник встаёт с живота на колени; 6) Переворот скручиванием, когда противник лежит на животе.				
6	Развитие выносливости: 1) Ритмический бег с задержкой дыхания. (1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.); 2) Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в положение лёжа на спине упор рук сзади. (10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20 сек.); 3) Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине. (неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность); повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.); 5) Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута).	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
7	Основная часть. Изучение техники борьбы в парах. Изучение переворота скручиванием захватом рук сбоку в партере: техника выполнения ошибки при выполнении переворота.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
8	Основная часть. Изучение в разносторонней стойке захвата ноги наклоном, голова спереди. 1) Захват правой ноги наклоном с левой стойки; 2) Имитация захвата ноги наклоном с левой (правой) стойки; 3) Захват ноги наклоном слитно, в целом; 4) Захват ноги наклоном в	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	медленном темпе; 5)Захват ноги наклоном в максимальном темпе.				
9	Основная часть. Совершенствование переворота забеганием захватом шеи из-под плеча. Комбинации. 1)Переворот забеганием захватом рук сбоку, противник защитился, перенести дальнюю руку на захват шеи из-под плеча, выполнить переворот; 2)Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, противник защитился, захватить ближней рукой дальнюю руку, выполнить переворот.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
10	Основная часть. Изучение перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди. 1)Захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Захват ноги, перенести руку на бедро спереди; 3) Перевод в партер упором рукой в бедро слитно, в целом; 4)Перевод в партер, противнику в полусопротивлении защищаться; 5)Атаковать ногу, противнику в полном сопротивлении защищаться; 6)Захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, в стороны, выводить противника из равновесия.	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
11	Развитие быстроты. Упражнения для развития быстроты. 1)Прыжки с разбега вверх (2 повторения, 10 раз, интенсивность субмаксимальная, интервал отдыха 30 сек.); 2) Старт из положения лёжа на животе (4 повторения, 10 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 30 сек.);	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	3)Прыжки с двух ног в стороны, с продвижением (3 повторения, 6 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 1 минута).				
12	Основная часть. Совершенствование перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди. 1)Захват ноги наклоном, голова спереди;2) Перевод в партер, противнику в полусопротивлении защищаться; 3)Перевод в партер в движении, когда противник; 4)Захват ноги, перевести противника в партер, противнику устоять;5)Захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны выводить противника из равновесия.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
13	Основная часть. Изучение контрприёма. Переворот переходом захватом одноимённой руки плечом под плечо. 1)Переворот переходом захватом одноимённой руки под плечо; 2)Только захват руки плечом под плечо в максимальном темпе; 3)Сбить противника на бок, выполнить прыжок и переход через противника; 4)Переворот переходом захватом руки под плечо в медленном темпе; 5)Переворот переходом в максимальном темпе.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
14	Основная часть Совершенствование переворота переходом захватом одноимённой руки плечом под плечо. 1)Переворот переходом захватом одноимённой руки под плечо; 2)Только захват руки плечом под плечо в максимальном темпе; 3)Переворот переходом в максимальном темпе; 4)Переворот	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	в движении, когда противник двигается вперёд; 5)Переворот, стоя на колене и стопе, не упираясь руками в ковёр;6)Переворот захватом одноимённой руки на плечо.				
15	Основная часть Совершенствование ранее изученных приёмов: захват ноги наклоном с низкой стойки; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди.	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
16	Развитие ловкости. Общая физическая подготовка. Касания. Задание 1. Атакующий борец касается правой рукой левого бедра снаружи, атакуемый борец касается правой рукой шеи сбоку. Задание 2. Атакующий борец касается правой рукой левого бедра снаружи, атакуемый борец касается правой рукой левого плеча снаружи. Акробатические упражнения. 1)Переворот вперёд через голову на мост с левой (правой) стойки; 2)Стойка на голове. Из положения присев поставить руки на ковёр шире плеч, опереться на ладони и лоб, согнуть к груди одну ногу, затем другую, выпрямить ноги и туловище вертикально вверх, держать; 3)Кувырок вперёд через плечо. Из положения присев ладонь правой руки положить на левый бок, правое плечо вывести к левому колену, выполнить кувырок вперёд через правое плечо, принять положение упор присев. То же через левое плечо.	Контрольное	3	Ул. Заводская, 1	тестирование
17	Изучение в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	беседа Опрос,

	сбоку. 1)Захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Имитация захвата ноги нырком с левой (правой) стойки; 3)Захват ноги нырком слитно, в целом; 4)Захват ноги нырком в медленном темпе; 5)Захват ближней ноги нырком, голова сбоку, в максимальном темпе;6)Захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны; выводить противника из равновесия.				
18	Совершенствование в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова сбоку; 1) Захват ближней ноги нырком, голова сбоку, в односторонней стойке; 2)Захват ноги нырком в максимальном темпе;3)Захват ноги нырком в движении, когда противник отступает;4)Захват ноги нырком, когда противник движется в сторону направо;5)Захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны, выводить противника из равновесия.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
19	Изучение переворота скручиванием захватом шеи спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу. 1)Переворот скручиванием захватом шеи спереди и руки под плечо; 2)Имитация переворота забеганием захватом шеи и руки под плечо;3)Захватить шею сверху, противнику в полусопротивлении защищаться;4)Переворот с положения вне захвата;5)Переворот скручиванием в движении, когда противник отступает.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
20	Совершенствование переворота скручиванием захватом шеи спереди, сверху и разноимённой	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	руки под плечо снизу. 1)Переворот скручиванием захватом шеи спереди и руки под плечо;2) Переворот скручиванием захватом шеи сверху в медленном темпе;3) Переворот, когда противник стоит на колене и стопе;4)Переворот, когда противник движется в сторону направо;5)Переворот скручиванием, когда противник поднялся в стойку.				
21	Развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости. 1)Растягивание мышц плеч, грудных мышц и мышц туловища. Лёжа на животе руки вверх, партнёр, стоя спереди, подтягивает руки вверх до отказа. Держать. (продолжительность 10 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.); 2) Растягивание мышц бедра. Лёжа на спине ноги вверх, захватом за голени, развести ноги в стороны до отказа. Держать. (продолжительность 15 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.); 3) Растягивание грудных мышц, мышц живота и бедра. Стоя на коленях, прогнуться, вывести таз вперёд до отказа. Держать. (продолжительность 20 сек., 6 повторений, интервал отдыха 10 сек.)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
22	Изучение перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади. 1)Захват ноги нырком, голова сбоку в односторонней стойке;2)Перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади;3)Перевод в партер слитно, в целом; 4)Захват ноги и перевод в партер в максимальном темпе; 5)Захват ноги, перемещаясь по коврику рывками	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	и толчками за ногу вверх-вниз, вперёд-назад, в стороны, выводить противника из равновесия.				
23	Совершенствование в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова сбоку. 1)Захват ближней ноги нырком, голова сбоку, с низкой стойки; 2)Смена партнёрами, захват ноги с более дальней дистанции; 3)Захват ноги нырком, перевести в партер, противнику устоять; 4)Захват ноги с применением изученных рывков, толчков: 1) захватить плечи противника изнутри – захватить ногу; 2) захватить плечи противника снаружи – захватить ногу; 3) захватить шею сбоку и плечо изнутри – захватить ногу.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
24	Совершенствование перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади. 1)Перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади; 2)Захват ноги и перевод в максимальном темпе; 3)Атака ноги, голова сбоку, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Захват ноги, перевести в партер, противнику устоять; 5)Захват ноги, голова сбоку, выполнить переход в положение голова спереди.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
25	Совершенствование перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади. 1)Перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади; 2)Захват ноги и перевод в максимальном темпе; 3) Атака ноги, голова сбоку, противнику в полусопротивлении защищаться; 4) захват ноги, перевести в партер,	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	противнику устоять; 5) захват ноги, голова сбоку, выполнить переход в положение голова спереди.				
26	Изучение переворота забеганием, накладывая руку себе на шею. 1)Переворот скручиванием захватом шеи спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу; 2)Имитация переворота забеганием, накладывая руку себе на шею; 3)Переворот забеганием в медленном темпе; 4)Переворот забеганием в максимальном темпе; 5)Переворот забеганием в движении, когда противник наступает.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
27	Развитие быстроты. Упражнения для развития быстроты. 4) рыжки с разбега вверх (2 повторения, 10 раз, интенсивность субмаксимальная, интервал отдыха 30 сек.); 5) тарт из положения лёжа на животе (4 повторения, 10 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 30 сек.); 6) рыжки с двух ног в стороны, с продвижением (3 повторения, 6 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 1 минута).	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
28	Изучение перевода в партер рывком за руку. 2) перевод в партер рывком за руку; 2) Захватить разноимённое запястье, отбросить руку противника на себя – в сторону, одновременно другой рукой захватить эту руку под плечо кистью снизу; 3)Перевод рывком за руку в	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	медленном темпе; 4)Перевод рывком в движении, когда противник наступает;5)Перевод рывком с более дальней дистанции;6)Перевод в партер рывком за руку с высокой стойки.				
29	Совершенствование ранее изученных приёмов. 3. выполнить переворот скручиванием захватом рук сбоку; 4. выполнить захват ног нырком, голова сбоку.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
30	Изучение перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги. 1)Захват ног нырком, голова сбоку; 2)Перевод в партер толчком головой в бок; 3)Имитацию перевода в партер толчком головой в бок; 7) ахват ног нырком и перевод в партер в медленном темпе; 8) еревод толчком головой в бок в максимальном темпе; 9) Перевод, противнику в сопротивлении защищаться;	Однонаправленное занятие	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
31	Совершенствование перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги. 2) ахват ног нырком, голова сбоку; 2)Перевод в партер толчком головой в бок; 3)Имитацию перевода в партер толчком головой в бок; 4)Захват ног нырком и перевод в партер в медленном темпе; 5)Перевод, противнику в полусопротивлении защищаться; 6)Перевод толчком головой в бок в	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	максимальном темпе.				
32	Развитие быстроты. Упражнения для развития быстроты. 4) рыжки с разбега вверх (2 повторения, 10 раз, интенсивность субмаксимальная, интервал отдыха 30 сек.); 5) тарт из положения лёжа на животе (4 повторения, 10 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 30 сек.); 6) рыжки с двух ног в стороны, с продвижением (3 повторения, 6 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 1 минута).	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
33	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1)Выполнить перевод в партер толчком головой в бок, захватом за ноги в движении, когда противник отступает; 2)Выполнить переворот захватом рук сбоку максимально быстро; 3)Выполнить переворот захватом дальней руки и дальней голени, из-под ближней голени.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
34	Изучение в разносторонней стойке захвата ноги нырком, голова спереди. 1)Выполнить захват ноги нырком голова спереди; 2)Выполнить имитацию захвата ноги нырком; 3)Выполнить захват ноги нырком в медленном темпе; 4)Захватить ногу, противник в сопротивлении не даёт оторвать ногу от ковра; 5)Выполнить захват ноги нырком в максимальном темпе.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
35	Изучение сваливания сбиванием захватом шеи сбоку и разноимённой пятки.	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	1)Выполнить сваливание сбиванием захватом шеи сбоку и разноимённой пятки; 2)Выполнить толчок в шею и захват пятки с левой стойки; 3)Перевести ногу на колено, захватить пятки, вырвать её вверх; 4)Выполнить сваливание сбиванием слитно, в целом; 5)Выполнить сваливание сбиванием в медленном темпе.				
36	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1) Выполнить захват ног нырком сразу после свистка арбитра; 2) Выполнить захват ног, когда противник отступает; 3) Выполнить переворот захватом рук сбоку максимально; 4) Выполнить захват ноги нырком, голова сбоку, с высокой стойки;.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
37	Развитие силы. Упражнения для развития силы. 1)Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход); 2) Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход); 3)Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута); 4)Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута); 5)Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (неограничено повторений, 1 подход)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
38	Изучение в разносторонней стойке захвата ноги за голень и пятку наклоном, голова спереди. 1)Повторить захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Выполнить захват ноги за голень и пятку наклоном, голова спереди; 3)Выполнить захват ноги за голень и пятку наклоном в	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	медленном темпе; 4)Выполнить захват ноги, перемещаться по коврику в сторону; 5)Выполнить захват ноги, перемещаясь по ковру рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны, выводить противника из равновесия; 6)Выполнить захват ноги за голень и пятку наклоном в максимальном темпе.				
39	Совершенствование в разносторонней стойке захвата ноги за голень и пятку наклоном, голова спереди. 1)Повторить захват ноги наклоном, голова спереди; 2) Выполнить имитацию захвата ноги наклоном за голень и пятку; 3)Захватить ногу, противник в сопротивлении не даёт оторвать ногу от ковра; 4)Выполнить захват ноги в движении, когда противник наступает; 5)Выполнить захват ноги за голень и пятку с высокой стойки.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
40	Совершенствование перевода в партер рывком за руку. 1)Выполнить перевод в партер рывком за руку; 2)Выполнить перевод рывком за руку в медленном темпе; 3)Выполнить перевод рывком в движении, когда противник наступает; 4)Выполнить перевод в движении, когда противник двигается в сторону налево; 5)Выполнить перевод рывком за руку с более дальней дистанции.	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
41	Изучение переворота перекатом захватом шеи с бедром сзади. 1)Выполнить переворот перекатом захватом шеи с бедром сзади; 2)Выполнить переворот перекатом захватом шеи с бедром в медленном	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	темпе; 3)Выполнить переворот перекатом, стоя в партере сверху, сзади; 4)Выполнить переворот перекатом, когда противник стоит на колене и стопе; 5)Выполнить переворот перекатом, когда противник поднялся в стойку.				
42	Изучение сваливания захватом одноимённого бедра опорной ноги спереди, изнутри. 1)Повторить захват ноги наклоном, голова спереди; 2) Выполнить сваливание захватом опорной ноги спереди, изнутри; 3)Выполнить сваливание захватом ноги спереди изнутри в медленном темпе; 4)Выполнить сваливание захватом ноги спереди, изнутри в максимальном темпе; 5)Выполнить захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны, выводить противника из равновесия; 6)Выполнить захват ноги и сваливание в движении, когда противник наступает.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
43	Изучение перевода в партер рывком, захватом шеи с плечом. 1)Выполнить перевод в партер рывком, захватом шеи с плечом; 2)Выполнить перевод рывком захватом шеи с плечом; 3)Захватить шею с загрузить ногу противника, отбросить ноги, посадить его на колени; 4)Выполнить перевод в партер рывком, захватом шеи с плечом слитно, в целом; 5)Выполнить перевод рывком, захватом шеи с плечом в медленном темпе.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
44	Совершенствование перевода в партер рывком	Комбинированное	3	Ул. Заводская,	наблюдение

	захватом шеи с плечом. 1)Выполнить имитацию перевода в партер рывком захватом шеи с плечом; 2)Выполнить перевод рывком захватом шеи с плечом в медленном темпе; 3)Выполнить перевод рывком, когда противник двигается в сторону налево; 4)Поменяться партнёрами, выполнить перевод рывком с высокой стойки; 5)Выполнить захват шеи с плечом, перевести в партер, противнику устоять; 6)Придумать другой захват, с которого можно выполнить перевод рывком.			1	
45	Развитие силы. Упражнения для развития силы. 1)Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход); 2) Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход); 3)Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута); 4)Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута); 5)Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (не ограничено повторений, 1 подход).	Однонаправленное занятие	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
46	Совершенствование наката захватом шеи с плечом спереди, сверху в сторону захваченной руки. 1)Выполнить накат захватом шеи с плечом спереди; 2)Быстро выполнить плотный ущемляющий захват шеи с плечом; 3)Выполнить накат захватом шеи с плечом в максимальном темпе; 4)Выполнить накат в	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	движении, когда противник наступает; 5)Выполнить накат во время атаки противником ноги, голова спереди.				
47	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1) Выполнить перевод рывком за руку, когда противник наступает; 2) Выполнить перевод, когда противник атакует ногу, голова сбоку; 3) Поменяться партнёрами, выполнить перевод рывком с высокой стойки; 4) Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки захвата ног нырком, голова сбоку; 5) Многократно угрожая, захватить ноги, с 5-6 раза выполнить захват ног; 6) Выполнить ложную попытку захватить руки, захватить ноги.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
48	Изучение сваливания скручиванием, захватом шеи с плечом. 1)Выполнить сваливание скручиванием захватом шеи с плечом; 2)3 ахватить шею с плечом, выполнить заведение противника за спину; 3)Выполнить скручивание в движении, когда противник наступает; 4)Выполнить скручивание в движении, когда противник сам забегает за спину; 5)Выполнить скручивание, противнику в полусопротивлении защищаться.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
49	Изучение наката нырком головой под плечо, захватом туловища сверху и запястья. 1)Выполнить накат захватом туловища и запястья, ныряя головой под плечо; 2)Выполнить имитацию наката захватом туловища сверху в медленном темпе; 3)Выполнить накат в максимальном темпе; 6)	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	ыполнить накат, когда противник движется вперёд; 7) ыполнить накат, противнику в полусопротивлении защищаться.				
50	Развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости. 2) астягивание мышц плеч, грудных мышц и мышц туловища. Лёжа на животе руки вверх, партнёр, стоя спереди, подтягивает руки вверх до отказа. Держать. (продолжительность 10 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.); 2)Растягивание мышц бедра. Лёжа на спине ноги вверх, захватом за голени, развести ноги в стороны до отказа. Держать. (продолжительность 15 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.); 3) Растягивание грудных мышц, мышц живота и бедра. Стоя на коленях, прогнуться, вывести таз вперёд до отказа. Держать. (продолжительность 20 сек., 6 повторений, интервал отдыха 10 сек.)	Однонаправленное занятие	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
51	Изучение сбивания захватом пятки и упором предплечьем в бедро. 1)Выполнить прыжок головой вперёд с опорой на руки; 2)Выполнить имитацию сбивания захватом голени; 3)Выполнить сбивание захватом голени в максимальном темпе; 4)Выполнить сбивание захватом голени, когда противник движется в сторону; 5)Выполнить сбивание захватом голени, когда противник наступает.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
52	Совершенствование сбивания захватом пятки и упором предплечьем в бедро. 1)Повторить захват ноги нырком, голова	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	спереди; 2)Выполнить сбивание захватом голени и упором предплечьем в бедро; 3)Выполнить сбивание захватом голени в движении, когда противник отступает; 4)Выполнить сбивание сразу после свистка арбитра; 5)Выполнить сбивание захватом голени с низкой стойки.				
53	Изучение выхода наверх выседом спереди (вращением). 1)Выполнить выход наверх выседом спереди (вращением); 2) Выполнить высед левой ногой, с поворотом направо встать в партер; 3)Выполнить имитацию выхода наверх выседом; 4)Выполнить выход наверх выседом в медленном темпе; 5)Выполнить выход наверх выседом в максимальном темпе.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
54	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1) Выполнить перевод рывком за руку с применением рывков, толчков; 2) Выполнить переворот забеганием, захватом шеи из-под плеча; 3) Выполнить переворот захватом шеи и дальней голени, из-под ближней голени; 4) Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки захвата ближней ноги нырком, голова сбоку; 5) Выполнить ложную попытку захватить руки, захватить ногу; 6) После неудачной первой попытки быстро выполнить захват ноги второй раз.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
55	Развитие выносливости: 1)Ритмический бег с задержкой дыхания. (1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.); 2)Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в	Однонаправленное занятие	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	положение лёжа на спине упор руки сзади.(10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20 сек.); 3) Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине.(неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность); 4) Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.); 5) Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута).				
56	Изучение в разносторонней стойке захвата ноги полётом, голова спереди. 1) Повторить захват ноги полётом, голова сбоку; 2) Выполнить прыжок головой вперёд с опорой на руки с правой (левой) стойки; 3) Захвата ногу, противнику в полусопротивлении защищаться; 4) Выполнить захват ноги полётом в движении, когда противник наступает; 5) Выполнить захват ноги полётом в движении, когда противник отступает; 6) Поменяться партнёрами, выполнить захват ноги с более дальней дистанции.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
57	Изучение перевода в партер вращением (вертушкой), захватом руки двумя руками. 1) Выполнить перевод в партер вертушкой, захватом руки двумя руками; 2) Выполнить перевод в партер вертушкой слитно, в целом; 3) Выполнить перевод в партер вертушкой в среднем темпе; 4) Выполнить перевод в партер	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	вертушкой в максимальном темпе; 5)Выполнить перевод в партер вертушкой, когда противник наступает.				
58	Изучение переворота назад выседом, захватом разноимённых рук за плечо и под плечо. 1)Выполнить переворот назад выседом, захватом рук за плечо; 2)Стоя в партере выполнить высед правой ногой с падением на спину; 3)Стоя в партере спереди быстро выполнить захват плеча на шею; 4)Выполнить переворот назад выседом в медленном темпе; 5)Выполнить переворот после попытки захватить дальнюю ногу, голова сбоку.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
59	Совершенствование переворота назад выседом, захватом разноимённых рук за плечо и под плечо. 1)Выполнить переворот назад выседом, захватом рук за плечо и под плечо; 2)Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 3)Захватить руки за плечо и под плечо, противнику освободиться от захвата; 4)Выполнить переворот назад выседом, когда противник двигается вперёд; 5)Выполнить переворот назад захватом двух рук под плечи, когда противник захватил туловище спереди, сверху.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
60	Изучение переворота выседом, захватом разноимённой руки за плечо на шее и голень изнутри. 1)Выполнить переворот выседом, захватом руки за плечо и голень изнутри; 2)Стоя в партере выполнить высед правой ногой с	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	падением на спину; 3)Выполнить высад правой (левой) ногой с партнёром плечах; 4)Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 5)Выполнить переворот после попытки захватить дальнюю ногу, голова сбоку.				
61	Изучение сбивания захватом туловища спереди. 1)Выполнить сбивание захватом туловища спереди; 2)Захватить ноги за бедра, голова сбоку, грудью сбить противника на спину; 3)Выполнить сбивание захватом туловища в среднем темпе; 4) Выполнить сбивание в движении, когда противник отступает; 5) Выполнить сбивание захватом туловища с высокой стойки.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
62	Развитие выносливости: 1)Ритмический бег с задержкой дыхания. (1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.); 2) Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в положение лёжа на спине упор руки сзади.(10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20 сек.); 3) Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине.(неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность) 4)Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.); 5)Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	отдыха 1 минута).				
63	Изучение контрприёма. Переворот через спину захватом одноимённой руки под плечо. 1)Выполнить переворот через спину захватом одноимённой руки под плечо; 2)Выполнить имитацию переворота через спину; 3)Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Выполнить переворот, когда противник захватил туловище и запястья; 5)Выполнить переворот через спину, когда противник толкает в сторону от себя; 6)Выполнить захват плеча, удержать, противнику освободиться от захвата.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
64	Совершенствование сбивания захватом туловища спереди. 1)Выполнить имитацию сбивания захватом туловища; 2)Выполнить сбивание захватом туловища в медленном темпе; 3)Выполнить сбивание захватом в максимальном темпе; 4)Выполнить сбивание захватом туловища сходу с положения вне захвата; 5)Выполнить сбивание, когда противник двигается в сторону направо; 6)Выполнить сбивание захватом туловища сразу после свистка арбитра.	Контрольное	3	Ул. Заводская, 1	Промежуточная аттестация, тестирование
65	Совершенствование сбивания захватом ног полётом, голова сбоку. 1)Повторить захват ближней ноги полётом, голова сбоку; 2)Выполнить имитацию сбивания захватом ног полётом; 3)Выполнить сбивание, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Выполнить сбивание захватом ног в	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	движении, когда противник отступает; 5)Выполнить сбивание захватом ног в движении, когда противник наступает.				
66 дек	Изучение перевода в партер упором стопой в пятку сзади. 1)Выполнить перевод в партер упором стопой в пятку сзади; 2) Выполнить имитацию перевода в партер упором стопой в пятку сзади; 3) Выполнить перевод, противнику в полусопротивлении защищаться; 4) Выполнить перевод в партер, когда противник двигается назад; 5) Угрожая провести перевод в партер в одну сторону, выполнить в другую; 6)Выполнить перевод в партер упором стопой в пятку сзади с высокой стойки.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
67	Развитие силы. Упражнения для развития силы. 1)Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход); 2) Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход); 3)Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута); 4)Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута); 5)Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (не ограничено повторений, 1 подход).	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
68	Изучение захвата руки на ключ одной рукой, стоя сзади. 1)Выполнить захват руки на ключ; 2)Захватить руку на ключ, противнику в	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	полусопротивлении защищаться; 3)Выполнить захват руки на ключ, когда противник двигается. Изучение переворота забеганием захватом руки в сгиб локтя (на ключ). 1)Выполнить переворот забеганием, захватом руки на ключ в медленном темпе; 2)Выполнить переворот захватом руки на ключ в максимальном темпе; 3)Захватить руку на ключ, удержать, противнику освободить руку.				
69	Совершенствование захвата руки на ключ одной рукой, стоя сзади, и переворот забеганием, захватом руки в сгиб локтя (на ключ). 1)Выполнить захват руки на ключ; 2)Захватить руку на ключ, противнику в полусопротивлении защищаться; 3)Выполнить переворот забеганием, захватом руки на ключ в медленном темпе; 4)Выполнить переворот захватом руки на ключ в максимальном темпе; 5)Выполнить переворот забеганием, захватом руки на ключ максимально быстро.	Однонаправленное занятие Инструкторско-судейские занятия	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
70	Изучение в односторонней стойке техники сближения в движении по дуге и захвата на коленях дальней ноги, голова спереди. 1)Выполнить сближение по дуге и захват дальней ноги на коленях; 2)Выполнить движение приставными шагами по дуге влево (вправо); 3)В левой стойке подать туловище вперёд, загрузить впереди стоящую ногу; 4)В правой стойке захватить дальнюю ногу с переходом на колени; 5)Выполнить захват ноги на коленях в медленном	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	темпе; 6)Выполнить захват ноги на коленях в движении, когда противник наступает.				
71	Совершенствование передней подножки захватом плеча предплечьем снизу. 1)Выполнить переднюю подножку захватом плеча предплечьем снизу; 2)Выполнить имитацию передней подножки; 3)Выполнить подножку, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Выполнить переднюю подножку в движении, когда противник наступает; 5)Выполнить подножку, когда противник двигается в сторону направо.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
72	Развитие выносливости: 1)Ритмический бег с задержкой дыхания.(1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.); 2)Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в положение лёжа на спине упор руки сзади.(10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20 сек.); 3)Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине.(неограниченно количество раз, 1 повторение,субмаксимальная интенсивность); 4)Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.); 5)Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута).	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	беседа
73	Совершенствование переворота за себя захватом шеи с плечом на рычаг. 1)Повторить переворот скручиванием, захватом шеи с плечом на рычаг; 2)Захватить шею с	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	плечом на рычаг в максимальном темпе; 3)Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Выполнить переворот за себя, когда противник начинает подниматься в стойку; 5)Выполнить переворот за себя захватом двух рук сбоку; 6)Выполнить переворот за себя захватом только одной рукой под шею.				
74	Изучение сваливания захватом пятки и упором головой в грудь. 1)Повторить захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Выполнить сваливание захватом пятки и упором головой в грудь; 3)Захватить ногу, голова спереди, быстро перевести голову сбоку; 4)Захватить ногу, удержать бёдрами, вывести ногу в сторону, захватить за пятку; 5)Выполнить сваливание захватом пятки слитно, в медленном темпе.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
75	Совершенствование перевода в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги. 1)Выполнить перевод в партер рывком за руку; 2)Выполнить перевод в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги; 3)Выполнить перевод рывком за руку с подсечкой в максимальном темпе; 4)Выполнить перевод рывком с подсечкой, когда противник наступает; 5)Выполнить перевод в партер рывком за руку с подсечкой ближней голени; 6)Выполнить перевод рывком за руку с подсечкой сразу после свистка арбитра.	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
76	Изучение переворота обратным захватом дальнего бедра. 1)Выполнить переворот обратным захватом дальнего бедра;	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	2)Выполнить только захват дальнего бедра в максимальном темпе; 3)Кто быстрее захватит дальнее бедро, стоя в партере разноимённым боком; 4)Захватить бедро, встать в стойку, оторвать ноги противника от ковра; 5)Выполнить переворот, когда противник стоит в упоре на руки согнувшись; 6)Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться.				
77	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1) Выполнить перевод в партер толчком головой в бок, захватом за ноги с применением изученных рывков, толчков; 2) Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки накатом, захватом туловища сверху и запястья, ныряя головой под плечо; 3) Быстро выполнить приём второй раз, после неудачной первой попытки; 4) Не удалось выполнить накат, придумать другое продолжение атаки.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
78	Изучение в разносторонней стойке захвата ноги нырком, голова спереди с переходом на колени и подъём с захваченной ногой в стойку. 1)Повторить захват ноги наклоном, спереди; 2)Выполнить захват ноги, голова спереди, с переходом на колени и подъём с захваченной ногой в стойку; 3)Выполнить захват ноги на коленях в медленном темпе; 4)Выполнить захват ноги на коленях, встать с ногой в стойку; 5)Выполнить захват ноги на коленях в максимальном темпе.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
79	Изучение сваливания сбиванием зацепом	Комбинированное	3	Ул. Заводская,	наблюдение

	разноимённой ноги снаружи. 1)Выполнить сваливание сбиванием, зацепом ноги снаружи; 2)Захватить плечи, рывком за плечи на себя заставить противника перенести дальнюю ногу вперёд; 3)Захватить плечи, выполнить зашагивание и зацеп впереди стоящей ноги; 4)Выполнить сваливание сбиванием, зацепом ноги снаружи в медленном темпе; 5)Выполнить сваливание сбиванием в движении, когда противник отступает.			1	
80	Развитие силы. Упражнения для развития силы. 1)Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход); 2)Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход); 3)Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута); 4)Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута); 5)Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (неограничено повторений, 1 подход).	Однонаправленное занятие	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
81	Изучение переворота накатом, захватом туловища сзади. 1)Выполнить переворот накатом захватом туловища сзади; 2)Выполнить накат захватом туловища сзади в медленном темпе; 3)Выполнить накат захватом туловища сзади в максимальном темпе; 4)Выполнить накат в движении, когда противник двигается вперёд; 5)Выполнить два наката подряд без остановки; 6)Выполнить накат захватом туловища с	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	ближней рукой.				
82	Изучение захвата ног с падением на колени и бросок наклоном захватом за ноги. 1)Выполнить захват ног нырком, с падением на колени и бросок наклоном; 2)Выполнить переход на колени, захватить ноги; 3)Выполнить бросок с плеча наклоном, захватом за ноги; 4)Выполнить захват ног нырком и бросок наклоном в медленном темпе; 5)Атаковать ноги, противнику в полусопротивлении защищаться; 6)Выполнить бросок наклоном, захватом ног нырком в максимальном темпе.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
83	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1)Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги; 2)Захватить запястья, сковать, неожиданно отпустить, захватить ноги; 3)Выполнить захват ног с высокой стойки, предварительно прогнувшись; 4)Выполнить сбивание захватом туловища с применением рывков, толчком.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
84	Совершенствование контрприёма. Перевод в партер выседом, захватом одноимённого бедра через руку спереди, изнутри. 1)Выполнить имитацию перевода в партер выседом; 2)Выполнить перевод в партер выседом в медленном темпе; 3)Выполнить перевод в партер выседом в максимальном темпе; 4)Выполнить перевод выседом, захватом бедра двумя руками через руку спереди; 5)Выполнить перевод в партер, когда противник только	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	начинает захват ноги; 6)Выполнить перевод в партер, когда противник захватил ногу, голова спереди.				
85	Развитие ловкости. Общая физическая подготовка. 12. одьба на внешней стороне стопы, руки в стороны – руки вперед – руки вниз. 13. одьба вперед с переходом на колено. 14. ег на носках, спиной вперед, с наклоном туловища назад. 15. ег вперед на колене и стопе. 16. рыжки с двух ног вперед захватом руками за голени. 17. ерелезание с опорой на бедро через партнёра, стоящего в упоре на руки согнувшись. 18. риседания, ноги широко врозь. 19. адение из стойки вперед с опорой на руки. Стоя руки вперед, голова в сторону, прогнуться, при падении вперед сгибать руки, амортизируя приземление. 20. рыжки с двух ног вперед в три заданные точки с закрытыми глазами. 21. оковое равновесие. 22.	Однонаправленное занятие Инструкторско-судейские за нятия	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	гибание-разгибание рук в упоре лёжа.				
86	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом двух рук сбоку	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
87	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом двух рук сбоку	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
88	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом двух рук сбоку	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
89	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом двух рук сбоку	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
90	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом двух рук сбоку	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
91	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	беседа
92	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
93	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
94	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
95	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
96	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
97	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под Наблюдение плеча (рычаг)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
98	Технические элементы борьбы: переворот	Комбинированное	3	Ул. Заводская,	наблюдение

	скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)			1	
99	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
100	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Однонаправленное занятие	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
101	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
102	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захвата локтей на груди	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
103	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захвата локтей на груди	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
104	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захвата локтей на груди	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
105	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захвата локтей на груди	Однонаправленное занятие	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
106	Технические элементы борьбы: переворот скручиванием захвата локтей на груди	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
107	Технические элементы борьбы: переворот перекатом, захватом шеи с бедром	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
108	Технические элементы борьбы: переворот перекатом, захватом шеи с бедром	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
109	Технические элементы борьбы: переворот перекатом, захватом шеи с бедром	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
110	Технические элементы борьбы: переворот перекатом, захватом шеи с бедром	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
111	Технические элементы борьбы: переворот перекатом, захватом шеи с бедром	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
112	Переворот рывком захватом одноименной руки и туловища.	Контрольное Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

113	Переворот рывком захватом одноименной руки и туловища.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
114	Переворот рывком захватом одноименной руки и туловища.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
115	Переворот рывком захватом одноименной руки и туловища.	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	беседа
116	Проходы в ноги: проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
117	Проходы в ноги: проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
118	Проходы в ноги: проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
119	Проходы в ноги: проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
120	Проходы в ноги: проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
121	Проходы в ноги: проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
122	Проходы в ноги: проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
123	Проходы в ноги: проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
124	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
125	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Однонаправленное занятие Инструкторско-судейские за нятия	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
126	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

127	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
128	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
129	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
130	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
131	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
132	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
133	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
134	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
135	Переворот скручиванием с захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
136	Переворот скручиванием с захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
137	Переворот скручиванием с захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
138	Переворот скручиванием с захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
139	Переворот скручиванием с захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
140	Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)	Инструкторско-судейские за нятия Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
141	Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
142	Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

143	Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
144	Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
145	Работа в партере. Перевороты в «опасное» положение	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
146	Работа в партере. Перевороты в «опасное» положение	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
147	Работа в партере. Перевороты в «опасное» положение	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
148	Работа в партере. Перевороты в «опасное» положение	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
149	Броски с подъёмом из «партера». Упражнения в «опасном» положении. Уходы из «опасного» положения.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
150	Совершенствование перевода в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги. 1)Выполнить перевод в партер рывком за руку; 2)Выполнить перевод в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги; 3)Выполнить перевод рывком за руку с подсечкой в максимальном темпе; 4)Выполнить перевод рывком с подсечкой, когда противник наступает; 5)Выполнить перевод в партер рывком за руку с подсечкой ближней голени; 6)Выполнить перевод рывком за руку с подсечкой сразу после свистка арбитра.	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
151	Изучение переворота обратным захватом дальнего бедра. 1)Выполнить переворот обратным захватом дальнего бедра; 2)Выполнить только захват дальнего бедра в максимальном темпе; 3)Кто быстрее захватит	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	дальнее бедро, стоя в партере разноимённым боком; 4)Захватить бедро, встать в стойку, оторвать ноги противника от ковра; 5)Выполнить переворот, когда противник стоит в упоре на руки согнувшись; 6)Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться.				
152	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1) Выполнить перевод в партер толчком головой в бок, захватом за ноги с применением изученных рывков, толчков; 2) Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки накатом, захватом туловища сверху и запястья, ныряя головой под плечо; 3) Быстро выполнить приём второй раз, после неудачной первой попытки; 4) Не удалось выполнить накат, придумать другое продолжение атаки.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
153	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
154	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
155	Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
156	Партер: высокие, низкий, положение на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
157	Положение: вначале и в конце схватки, формы приветствия. Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
158	Элементы маневрирования. В стойке: передвижение вперед, назад, влево,	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами на лево - вперед, на право - назад, на право - кругом (на 180°).				
159	Маневрирование: в различных стойках (левой-правой, высокой- низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).	Однонаправленное занятие Контрольное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
160	Защита от захвата ног: из различных стоек отбрасывание ног.	Контрольное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
161	Техника вольной борьбы Борьба в партере.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
162	Борьба в партере. Перевороты скручиванием. Захватом дальней руки и бедра внизу-спереди. Подвижная игра.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
163	Борьба в партере. Захватом скрещенных голеней. Специализированная игра.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
164	Борьба в партере. Перевороты забеганием Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Эстафеты.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
165	Борьба в партере. Перевороты перекатом Захватом шеи с бедром. Подвижная игра.	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
166	Борьба в партере. Перевороты переходом	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская,	наблюдение

	Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Специализированная игра.			1	
167	Борьба в партере. Перевороты скручиванием Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Эстафеты.	Контрольное	3	Ул. Заводская, 1	Промежуточная аттестация
168	Само-страховка и страховка соперника. . Выполнение страховки при одностороннем захвате	Контрольное	3	Ул. Заводская, 1	Промежуточная аттестация, тестирование
169	Борьба в партере. Переворот забеганием с захватом руки на ключ и дальней голени.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
170	Борьба в партере. Перевороты переходом С ключом и зацепом одноименной ноги.	Однонаправленное занятие	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
171	Борьба в партере. Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
172	Борьба в партере. Перевороты перекатом С захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
173	Борьба в партере. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват.	Контрольное Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
174	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Специализированные игры для юных борцов.		3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
175	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Подготовительные упражнения. Подвижные игры с мячом для юных борцов.	Однонаправленное занятие	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
176	Борьба в партере. Перевороты накатом	Комбинированное	3	Ул. Заводская,	наблюдение

	Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом стопы ногой.			1	
177	Борьба в партере. Контрприемы от переворотов. Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с 1 захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
178	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Подготовительные упражнения. Эстафеты для юных борцов.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
179	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание со стороны ног. Подвижные игры с мячом для юных борцов.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
180	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание сверху.	Инструкторско-судейские занятия Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
181	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание поперёк Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	беседа
182	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание сбоку. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

183	Основные способы страховки соперника при броске назад. Техника исполнения. Применение способов страховки соперника при броске назад.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
184	Удержания в партере. Броски назад. Задняя подножка, проходы в ноги. Удержания в партере. Броски назад. Задняя подножка, проходы в ноги.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
185	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски назад. Спортивно-развивающие игры	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
186	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Основные способы страховки соперника при броске вперёд. Техника исполнения	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
187	Применение способов страховки соперника при броске вперёд. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	Контрольное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
188	Броски вперёд. Подготовительные упражнения. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
189	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски вперёд. Подготовительные упражнения	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
190	Борьба в стойке. Сваливание сбиванием. Захватом ног. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	Однонаправленное занятие	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
191	Борьба в стойке. Броски наклоном. Захватом руки с задней подножкой.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
192	Борьба в стойке. Броски поворотом («мельница»)	Однонаправленное занятие Инструкторско-судейские за	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	нятия			
193	Борьба в стойке. Переводы рывком Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
194	Борьба в стойке. Захватом одноименной руки с подножкой	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
195	Борьба в стойке. Переводы нырком Захватом ног.	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
196	Борьба в стойке. Броски наклоном Захватом руки и туловища с подножкой.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
197	Борьба в стойке. Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при броске вперёд. Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при броске назад.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
198	Борьба в стойке. Броски наклоном.Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра Защита. Контрприемы.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
199	Борьба в стойке. Броски поворотом («мельница») Захватом руки и одноименной ноги изнутри	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
200	Борьба в стойке. Броски подворотом Захватом руки и через плечо с передней подножкой.	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
201	Борьба в стойке. Положение «крест» Сваливание захватом руки и туловища, зацепом разноименной ноги снаружи.Бросок подворотом вправо, влево.Сваливание зацепом разноимённой ноги изнутри.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
202	Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват: Бросок вращением «накручивание».Бросок	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	подворотом вправо, влево.Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват: Проход в одноименную ногу изнутри .Бросок подворотом через плечо (кочерга).				
203	Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват:..Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
204	Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват: Перевод нырком под свою руку, захватом ближнего бедра.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
205	Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват. Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри.	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
206	Борьба в стойке. Переводы рывком Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
207	Борьба в стойке. Переводы нырком Захватом ног, захватом шеи и туловища с боку с подножкой.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
208	Тренировочные задания. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.	Однонаправленное занятие Инструкторско-судейские занятия	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
209	Тренировочные задания. Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

210	Тренировочные задания. Выталкивания партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
211	Тренировочные задания. Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту. Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
212	Тренировочные задания. Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
213	Тренировочные задания. Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
214	Тренировочные задания. Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение комбинаций в партере, в стойке.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
215	Тренировочные задания. Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
216	Удержание захватом шеи с плечом спереди Уход с моста: переворотом в сторону	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	захваченной руки.				
217	Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом шеи с плечом. Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений. Эстафеты для юных борцов.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
218 июль	Учебные и учебно-тренировочные схватки. Совершенствование способности проводить схватки в атакующем стиле.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
219	Совершенствование способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону).	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
220	Совершенствование способности проводить контрольные приемы с опережением соперника	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
221	Совершенствование способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
222	Совершенствование способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
223	Совершенствование способности к эффектному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
224	Совершенствование способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
225	Совершенствование умения осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват.	Комбинированное	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
226	Совершенствование способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение

	15 секунд) - на фоне утомления.				
227	Совершенствование способности проводить приемы в момент выхода 19 противника из неудачно выполненного приема.	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
228	Совершенствование способности добиваться преимущества при необъективном судействе	Однонаправленное занятие	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
229	Совершенствование способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий.	Комбинированное	3	Ул. Заводская, 1	наблюдение
230	Спарринги	Однонаправленное занятие	2	Ул. Заводская, 1	наблюдение
Учебно-тренировочные занятия для самоподготовки					
231	ОФП и общая выносливость. Закрепление базовых перемещений.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
232	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.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
233	Техника: стойки, захваты, «борцовский мост».	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
234	ОФП и общая выносливость. Закрепление базовых перемещений.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
235	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,	Индивидуальное, самостоятельное	2	По выбору обучающегося	Самоконтроль

	плеч 15 мин. Самоконтроль: фиксация ЧСС, самочувствия, техники.				
236	Техника: стойки, захваты, «борцовский мост».	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
237	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.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
237	Техника: переводы и сбивания в партере, выходы из партера.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
239	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.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
240	СФП: скоростно силовая работа и координация.	Индивидуальное, самостоятельное	2	По выбору обучающегося	Самоконтроль
241	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.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
242	ОФП: интервальная выносливость.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль

243	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.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
244	Техника: комбинации в стойке (связки из 2–3 движений).	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
245	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.	Индивидуальное, самостоятельное	2	По выбору обучающегося	Самоконтроль
246	ОФП: круговая тренировка.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
247	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.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
248	Техника: закрепление «коронных» приёмов.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
249	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.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
250			2	По выбору обучающегося	Самоконтроль

251	ОФП: круговая тренировка.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
252	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.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
253	Техника: закрепление «коронных» приёмов.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
254	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.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
255	СФП: взрывная сила и координация.	Индивидуальное, самостоятельное	2	По выбору обучающегося	Самоконтроль
256	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.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
257	СФП: 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.	Индивидуальное, самостоятельное	3		

258	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.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
259	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.	Индивидуальное, самостоятельное	3	По выбору обучающегося	Самоконтроль
260	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.	Индивидуальное, самостоятельное	2	По выбору обучающегося	Самоконтроль
Всего часов			728		