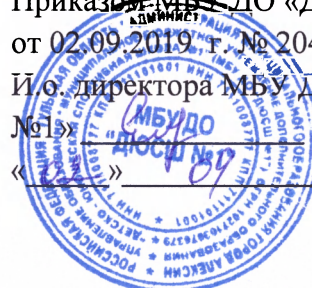


**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению педагогическим
советом
от 02.09.2019 г. протокол № 4

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБУ ДО «ДЮСШ №1»
от 02.09.2019 г. № 204-д
И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ
№1» _____ Е.В. Епифанов
«____» _____ 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ
2 года обучения
на 2019-2020 учебный год**

Срок реализации - 1 год

Разработчик программы:
Колганов О.В., тренер-преподаватель

**Алексин
2019**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	3
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	9
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	10
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по греко-римской борьбе для учащихся группы УТ-2 разработана и составлена с учётом следующих документов:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба (приказ Минспорта России от 10.03.2013 N 145);

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- СанПиН 2.4.4.3172-14 N 41 от 04.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта России от 23 июля 2014 года № 620 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

Программа рассчитана на 1 год обучения. Годовой учебный план разработан на 42 учебных недели, 3 недели из которых в условиях учебно-тренировочных сборов. Учебная нагрузка составляет 12 часов в неделю.

Этап начальной спортивной специализации направлен на: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники греко-римской борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по греко-римской борьбе, уточнение спортивной специализации.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта.

2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарный учебно-тематический план

для тренировочной группы 2-ого года обучения

В соответствии с федеральными стандартами, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

(объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта) приведены в таблице.

Содержание занятий		Учебно-тренировочный этап
		2 год обучения
		Количество часов в неделю
		12
1.	Теоретическая и психологическая подготовка	141
2.	Общая физическая подготовка	116
3.	Специальная физическая подготовка	156
4.	Технико-тактическая подготовка	35
5.	Медико-восстановительные мероприятия	35
6.	Инструкторская и судейская практика	5
7.	Участие в соревнованиях	16
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:	504

В процессе реализации плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в

условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных положений наиболее важно в боевой практике и индивидуальных уроках. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к спортсмену соревнованиях.

Высокая моторная плотность частей тренировок и серий схваток необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировки. Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразия спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительных процедур. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ;
- Спортивная борьба в России;
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена;
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца;
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой;
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж;
- Основы техники и тактики борьбы;
- Моральная и психологическая подготовка борца;
- Физическая подготовка борца;
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца;
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

2. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ. 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 подворотом 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.

5. 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.

6. Инструкторская и судейская практика.

Составление комплексов общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным и специальноподготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Осуществление антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в ДЮСШ разработан план антидопинговых мероприятий (см. таб. №7). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом Учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (начальной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Весовые категории и оценка в баллах								
		29-46 кг.			50-76 кг.			Свыше 76 кг.		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	4,8	5,0	5,6	4,8	5,0	5,6	5,2	5,4	5,6
	Бег 60 м (не более 9,6 с)	8,6	9,0	9,6	8,6	9,0	9,6	8,8	9,2	9,6
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)	6,9	7,1	7,6	6,8	7,0	7,6	7,2	7,4	7,6
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)	1,08	1,12	1,21	1,08	1,12	1,21	1,13	1,17	1,21
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)	2,34	2,42	3,10	2,36	2,44	3,10	2,44	2,52	3,10
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)	6,50	7,10	7,40	6,55	7,15	7,40	7,50	7,35	7,40
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	14	10	4	14	10	4	12	8	4
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)	36	28	16	40	32	16	32	24	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	60	50	15	60	50	15	40	30	15
	Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 6 м)	8,0	7,0	6,0	10,0	9,0	8,0	9,5	8,5	6,0
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)	6,0	5,6	5,2	8,0	7,6	5,2	9,0	8,2	5,2
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	10	8	2	9	7	2	6	4	2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	200	180	160	200	180	160	200	180	160
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	50	48	40	52	48	40	48	44	40

	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)	5,8	5,4	5,0	5,9	5,5	5,0	6,0	5,6	5,0
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	10	8	4	10	8	4	8	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	26	18	10	24	16	10	21	15	10
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)	17	13	6	17	13	6	14	10	6
Техническое мастерство	10 бросков манекена подворотом (сек.)	35,0	29,0	23,0	36,0	30,0	24,0	38,0	32,0	26,0

4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 6 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	Комплект\штук	1\15
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 1 до 12 кг)	Комплект\штук	2\7
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	3
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с набором "блинов" разного веса	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15
25.	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
26.	Канат для перетягивания	штук	1
27.	Канат для лазанья	штук	3
28.	Перекладина гимнастическая	штук	1
29.	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м)	штук	1
30.	Пояс ручной для страховки	штук	2
31.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
32.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
33.	Видеокамера	штук	1
34.	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
35.	Доска информационная	штук	1
36.	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
37.	Стол + стулья	комплект	2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
38.	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России - www.wrestrus.ru.
3. Официальный сайт FILA- www.fila-official.com.
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - lib.sportedu.ru.
5. Фото-сайт о борьбе - www.wrestlingarena.info.
6. Спортивные ресурсы в сети Интернет - www.nlr.ru.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. Е.Я.Крупник, В.Л.Щербакова. Советский спорт, 2014.
2. Физическая подготовка борцов: учебное пособие В.Ф. Бойко, Г.В. Данько.

«Дивизион», 2010.

3. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Ю.А. Шахмурадов. «Эпоха», 2011.

4. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. В.В. Гожин, О.Б. Малков. «Физкультура и спорт» Москва, 2005.

Греко-римская борьба. Учебник. А.Г. Семенов, М.В. Прохорова, «Олимпия Пресс», 2005.

Дополнительная литература:

1. Текущие тренировочные планы. Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. «Советский спорт», Москва, 2002г.

2. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. О.П. Юшков, В.И. Шпанов. МГИУ, 2001.

3. Техника классической борьбы. А.Н. Чеснокова. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.

4. Физическая культура для всех и для каждого. В.К. Бальсевич. «Физкультура и спорт», Москва, 1988.

5. Методика отбора борцов. А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов. «Спортивная борьба». Ежегодник, 1980.

6. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. Просвещение, 1993.

7. «Греко-римская борьба», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. «Советский спорт», Москва, 2004г.

Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. Н.Н. Сорокин. «Физическая культура и спорт», Москва, 1960.

**Календарно-тематическое планирование
Колганов О.В. УТ 205**

№ занятия	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности по единоборству. Овладение техникой страховки и само страховки.	2
2.	Овладение техникой приемов. Приемы за выгодное положение	2
3.	ОФП. Развитие координационных способностей. Вольные упражнения, упражнения на снарядах.	2
4.	Обучение техническим способностям в партере и в стойке. Захват и освобождение от захватов	3
5.	СФП. Развитие специальных возможностей борца. Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	3
6.	Обучение техническим способностям в партере и в стойке. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища	2
7.	ОФП. Развитие силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	2
8.	Обучение техническим способностям в партере. В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки.	2
9.	СФП. Обучение специальным качествам борца. Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения.	3
10.	Обучение техническим способностям в стойке. Приемы за выгодное положение.	3
11.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2
12.	Обучение техническим средствам в стойке. В стойке перевод рывком за руку, нырком	2
13.	СФП. Специальный комплекс упражнений для борца. Игры в блокирующие захваты, упражнения на борцовском мосту	2
14.	Обучение техническим способностям в партере и в стойке. Борьба за предмет	3
15.	Повторение изученных технических способностей в партере и в стойке. Захват и освобождение от захватов	3
16.	ОФП. Развитие координационных способностей. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом.	2
17.	СФП. Обучение специальным качествам борца. Игры в атакующие захваты	2
18.	ОФП. Развитие координационных способностей. Вольные упражнения	2
19.	СФП. Развитие специальных возможностей борца. Падения на бок. Игры в касании	3
20.	Повторение технических способностей в стойке. Приемы за выгодное положение.	3
21.	ОФП. Развитие силовых качеств. Работа на тренажерах, с гирями, со штангой	2
22.	Повторение техническим способностям в партере и в стойке. Захват и освобождение от захватов	2
23.	Обучение техническим средствам в партере. В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча.	2
24.	ОФП. Развитие общей выносливости и специальной подготовки. Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением	3
25.	Обучение техническим действиям в стойке. В стойке перевод в партер вращением	3
26.	Повторение техники приемов. Приемы за выгодное положение	2
27.	Повторение техники страховки и само страховки.	2
28.	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба	2
29.	Обучение технических способностей в партере. В партере переворот захватом	3

	рук с боку	
30.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	3
31.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности	2
32.	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в теснении	2
33.	Обучение технических способностей в партере. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча	2
34.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками	3
35.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения	3
36.	Обучение технических способностей в партере. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо	2
37.	Обучение технических способностей в стойке. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище	2
38.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на снарядах	2
39.	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере	3
40.	Повторение техническим средствам в партере. В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча.	3
41.	Повторение техническим действиям в стойке. В стойке перевод в партер вращением	2
42.	ОФП. Развитие общей выносливости и специальной подготовки. Челночный бег, бег с ускорением	2
43.	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба в стойке 2х2 по правилам	2
44.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Вольные упражнения	3
45.	Обучение технических способностей в стойке. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед	3
46.	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	2
47.	Обучение технических способностей в партере. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо	2
48.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке мельница захватом руки и туловища	3
49.	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивание	3
50.	Обучение технических способностей в партере. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею	2
51.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи	2
52.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2
53.	Обучение технических способностей в партере. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо	3
54.	Обучение технических способностей в стойке. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	3
55.	Обучение технических способностей в партере. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу	2
56.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке сваливание захватом рук	2
57.	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной.	2

	Челночный бег, эстафетный бег	
58.	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере	3
59.	Повторение технических способностей в партере. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо	3
60.	Повторение технических способностей в стойке. В стойке мельница захватом руки и туловища	2
61.	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивание, в касание	2
62.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время	2
63.	Повторение технических способностей в партере. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо	3
64.	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба в стойке 2x2 по правилам	3
65.	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	2
66.	Обучение технических способностей в партере. В партере перевороты накатом захватом туловища	2
67.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища	2
68.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время	3
69.	Обучение технических способностей в партере. Защита, контрприем выход наверх выседом	3
70.	Обучение технических способностей в стойке. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища	2
71.	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере	2
72.	Обучение технических способностей в партере. В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки	2
73.	Обучение технических способностей в стойке. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища	3
74.	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет	3
75.	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки в стойке 2x2 по правилам	2
76.	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2
77.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игры в атакующие захваты	2
78.	Обучение технических способностей в партере. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею	3
79.	Обучение технических способностей в стойке. Защита, контрприем	3
80.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения	2
81.	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2	2
82.	Обучение технических способностей в партере. Защита, контрприем	2
83.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности	3
84.	Повторение технических способностей в партере. Защита, контрприем выход наверх выседом	3
85.	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры за овладение	2

	обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	
86.	Повторение технических способностей в стойке. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища	2
87.	Обучение технических способностей в партере. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу	3
88.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке сваливание захватом рук	3
89.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения	2
90.	Обучение технических способностей в партере. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча	2
91.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками	2
92.	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	3
93.	Обучение технических способностей в партере. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо	3
94.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке мельница захватом руки и туловища	2
95.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2
96.	Обучение технических способностей в стойке. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи	2
97.	Обучение технических способностей в партере. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо	3
98.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности	3
99.	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в теснении	2
100.	Повторение технических способностей в партере. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу	2
101.	Повторение технических способностей в стойке. В стойке сваливание захватом рук	2
102.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения	3
103.	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере	3
104.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на снарядах перекладина	2
105.	Обучение технических способностей в партере. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча	2
106.	Обучение технических способностей в стойке. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2
107.	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки	3
108.	Обучение технических способностей в партере. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч	3
109.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке мельница захватом руки и туловища	2
110.	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах	2
111.	Обучение технических способностей в партере. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо	2
112.	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании	3
113.	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище	3

114.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и количество повторений	2
115.	Обучение технических способностей в партере. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею	2
116.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи	2
117.	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в отталкивание	3
118.	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа с гантелями	3
119.	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры с отрывом соперника от ковра	2
120.	Повторение технических способностей в партере. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча	2
121.	Повторение технических способностей в стойке. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2
122.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на снарядах	3
123.	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки	3
124.	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере	2
125.	Повторение технических способностей в партере. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу	2
126.	Повторение технических способностей в стойке. В стойке сваливание захватом рук	2
127.	ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением	3
128.	Обучение технических способностей в партере. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья	3
129.	Обучение технических способностей в стойке. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку	2
130.	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	2
131.	Обучение технических способностей в партере. В партере перевороты накатом захватом туловища	2
132.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища	3
133.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	3
134.	Обучение технических способностей в партере. Защита, контрприем выход наверх выседом	2
135.	Обучение технических способностей в стойке. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища	2
136.	СФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости. Учебно-тренировочные схватки в стойке 2х2 по правилам	2
137.	Повторение технических способностей в партере. В партере перевороты накатом захватом туловища	3
138.	Повторение технических способностей в стойке. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища	3
139.	Повторение технических способностей в партере. Защита, контрприем выход наверх выседом	2
140.	Повторение технических способностей в стойке. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища	2

141.	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры за овладение обусловленным предметом	2
142.	Повторение технических способностей в партере. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья	3
143.	Повторение технических способностей в стойке. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку	3
144.	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости. Учебно-тренировочные схватки	2
145.	СФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости. Учебно-тренировочные схватки борьба на коленях 2x2	2
146.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения	2
147.	СФП. Специальные упражнения для борца. Падения на бок	3
148.	Обучение технических способностей в партере. В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки	3
149.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке перевод рывком за руку, нырком	2
150.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты	2
151.	Обучение технических способностей в партере. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет	2
152.	Обучение технических способностей в стойке. Стойки и передвижения в стойке	3
153.	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере	3
154.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке сваливание захватом рук	2
155.	Обучение технических способностей в партере. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу	2
156.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игры в атакующие захваты	2
157.	Обучение технических способностей в партере. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо	3
158.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика, вольные упражнения	3
159.	Обучение технических способностей в стойке. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2
160.	Обучение технических способностей в партере. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо	2
161.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Различные кувьрки, прыжки, подъем разгибом	2
162.	Обучение технических способностей в партере. В партере перевороты накатом захватом туловища	3
163.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища	3
164.	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам	2
165.	Закрепление технических способностей в стойке. В стойке мельница захватом руки и туловища	2
166.	Закрепление технических способностей в партере. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо	2
167.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты	3

168.	Обучение технических способностей в партере. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч	2
169.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке мельница захватом руки и туловища	2
170.	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах	2
171.	Обучение технических способностей в партере. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо	3
172.	Обучение технических способностей в стойке. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед	3
173.	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	2
174.	Обучение технических способностей в партере. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи	2
175.	Обучение технических способностей в стойке. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи	2
176.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время	3
177.	Обучение технических способностей в партере. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо	3
178.	Обучение технических способностей в стойке. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище	2
179.	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2x2 в партере, на коленях 2x2	2
180.	Закрепление технических способностей в партере. В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч	2
181.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности	3
182.	Повторение технических способностей в партере. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо	3
183.	Повторение технических способностей в стойке. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед	2
184.	Повторение технических способностей в партере. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи	2
185.	Повторение технических способностей в стойке. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи	2
186.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности	3
187.	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	3