

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦИЛЬНИНСКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена и принята
на заседании Педагогического
совета ДЮСШ МО
«Цильнинский район»
Протокол №4 от «19» июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ДЮСШ МО
«Цильнинский район»
Е.П.Краснов
Приказ №90 от «22» июня 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»
(продвинутый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 13-17 лет .

Срок реализации программы: 4 года

Количество часов в год:

1 год обучения - 552 часа, 12 ч/н.

2 год обучения - 690 часов, 15 ч/н.

3 год обучения - 828 часов, 18 ч/н.

4 год обучения - 828 часов, 18 ч/н.

Всего 2898 часов

Разработчик: Трифонов Артем Сергеевич
тренер-преподаватель

с. БОЛЬШОЕ НАГАТКИНО, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
1.2	ФОРМЫ И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	7
1.3	ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	8
1.4	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ	10
2.1	УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения	15
2.2	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГАРФИК 1 года обучения	16
2.3	УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения	41
2.4	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГАРФИК 2 года обучения	42
2.5	УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения	57
2.6	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГАРФИК 3 года обучения	58
2.7	УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 года обучения	75
2.8	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГАРФИК 4 года обучения	76
2.9	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	95
2.10	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	106
3	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	108
	ПРИЛОЖЕНИЯ	110

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вольная борьба — один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными знаниями; формирование мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе, педагогического и врачебного контроля.

Дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года

№ 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Устава ДЮСШ «Цильнинский район», Положения о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы ДЮСШ МО «Цильнинский район» Ульяновской области.

Актуальность программы обусловлена её направленностью на изучение техники и тактики вольной борьбы, на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащегося, мотивирует на достижение высшей ступени успеха в данном виде спорта. Учитывая социальный заказ родителей и учащихся на расширение образовательных услуг физкультурно-спортивной направленности в занятиях вольной борьбой, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом развитии учащихся, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся заключается её необходимость и востребованность.

Рациональность программы заключается в том, что она определяет такие цели и способы их достижения, которые на основе имеющихся ресурсов позволяют получить максимально полезный результат.

Реалистичность программы «Борьба вольная» в том, что поставленные цели и задачи соответствуют содержанию программы, предложенным средствам их реализации.

Целостность программы в том, что она обеспечивает согласованность и полноту воздействия, последовательность действия для реализации целей.

Программа также корректируема, поскольку имеет возможность своевременно обнаруживать отклонения или сбои, быстро на них реагировать, меняя методы и формы, частные аспекты, переставляя разделы, варьируя методику.

Контролируемость программы проявляется в том, что она определяет ожидаемые результаты, т.е. программа предлагает соответствующие способы проверки входящих, промежуточных и конечных результатов.

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Создание условий для творческой деятельности учащихся, укрепление здоровья, обеспечение учащихся содержанием дополнительной программы и услуг в интересах личности, подготовка высококвалифицированных спортсменов.

Задачи:

Образовательные:

- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации,
- создание условий для физического воспитания личности, всестороннего гармоничного развития физических качеств, реализации духовных и физических возможностей,
- изучение теории и методики вольной борьбы;
 - обучение правилам и ведению общеразвивающих игр;
 - обучение технике безопасности и самостраховке при занятиях вольной борьбой.

Развивающие:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- овладение техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений борца;
- овладение навыками анализа и определения оценки тактико-техническим действиям борца посредством жестов и сигналов, применяемыми в судействе;

- овладение умениями и навыками ведения нормативных документов при организации и проведении соревнований.

- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;

Воспитательные:

- формирование заботы о своем здоровье,

- воспитание трудолюбия,

- воспитание волевых качеств (целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);

- формирование морально-психологических и волевых качеств, и предпосылок ведения здорового образа жизни;

- формирование потребностей соблюдения личной гигиены, закаливания, требований ношения спортивной одежды и обуви;

- формирование и воспитание у детей толерантности и развитие чувства коллективизма, «спортивного товарищества и содружества».

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся 13-17 лет. В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности, дети способны преодолевать трудности физического и психического свойства. В этом возрасте школьники обладают запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на занятиях вольной борьбой.

Срок реализации программы 4 года по 46 недель в учебном году.

Наполняемость в группах 8-10 человек. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов:

теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом вольной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

Зачисление в группу осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам, при наличии медицинского справки.

1.2. ФОРМЫ И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения (очная, электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Форма обучения – очная, также программа реализуется в дистанционной форме при помощи образовательных технологий на платформах «Zoom», «Skype», «Viber».

Типы занятий могут быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий могут быть: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, сборы, спарринг, итоговое занятие.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

словесный	наглядный	практический
устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	Показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ педагогом приемов исполнения.	тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Режим занятий:

1 год обучения – 12 часов в неделю (по 2 академических часа 6 раз в неделю);

2 год обучения – 15 часов в неделю (по 3 академических часа 5 раз в неделю);

3 год обучения – 18 часов в неделю (по 3 академических часа 6 раз в неделю).

4 год обучения – 18 часов в неделю (по 3 академических часа 6 раз в неделю).

Количество обучающихся в группе составляет не более 10 человек.

Срок обучения по программе в общем объеме 2898 часов.

1.3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающие:

Воспитанники должны **знать:**

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

Уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности;

- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр;
- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.

Сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой.

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- повышение уровня ОФП и СФП;
- углубленное владение техникой и тактикой вида борьбы в условиях сдвигающихся факторов;
- выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП;
- выход и закрепление в сборных командах города, области, республики;

- повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд; выполнение нормативов КМС и МС спорта;
- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке;
- разделы и правила основ вольной борьбы.

Обучающиеся должны уметь:

- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр;

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;
- развитие навыков самосовершенствования;
- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Личностные результаты:

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

1.4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Вольная борьба» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей: тестирование по ОФП, СФП, ТП; учет результатов соревновательной деятельности (взаимозачет); зачет.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся. Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. Итоговая аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях т.д.).

Тестирование проводится тренером-преподавателем в начале и в конце учебного года. В сентября для определения уровня подготовленности учащихся, а в мае для определения насколько программа эффективна и в дальнейшем внесения коррективов. Прием контрольных и переводных нормативов по общей и

специальной физической подготовке проводится в форме тестирования и результаты протоколируются.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей и специальной физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения;

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учётом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке:

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Контрольные нормативы отделения «вольная борьба»

для группы 1 года обучения

№ п/п	вид	мальчики	девочки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	бег 60 м. (сек)	9,6	9,8	9,9 и более	9,8	10,0	10,1 и более
2	поднимание туловища лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	19	17	16 и менее	17	15	14 и менее
3	Бег 1000 м. (мин,сек)	4,35	4,55	4,56 и более	5,20	5,40	5,41 и более

4	Забегания на мосту: 3- влево, 3 вправо. (сек)	17	19	20 и более	19	21	22 и более
5	10 бросков партнера «мельница с колен» (сек)	28	31	32 и более	30	33	34 и более

Контрольные нормативы отделения «вольная борьба»
для группы 2 года обучения

№ п/п	вид	мальчики			девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	бег 100 м. (сек)	14,0	14,6	14,7 и более	15,0	15,6	15,7 и более
2	Подтягивания (м.- на высокой перекладине, д- на низкой перекладине) Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	8	7 и менее	16	14	13 и менее
		30	28	27 и менее	25	23	22 и менее
3	Бег 1000 м. (мин,сек)	4,15	4,35	4,36 и более	5,00	5,20	5,21 и более
4	Забегания на мосту: 3- влево, 3 вправо. (сек)	16	18	19 и более	18	20	21 и более
5	10 бросков партнера «мельница с колен» (сек)	25	28	29 и более	27	30	31 и более

Контрольные нормативы отделения «вольная борьба»
для группы 3-4 года обучения

№ п/п	вид	мальчики			девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	бег 100 м. (сек)	13,8	14,4	14,5 и более	14,7	15,3	15,4 и более
2	Подтягивания (м.- на высокой перекладине, д- на	14	12	11 и менее	18	16	15 и менее

	низкой перекладине) Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)						
		40	36	35 и менее	30	27	26 и менее
3	Бег 1000 м. (мин,сек)	4,00	4,20	4,21 и более	4,30	4,50	4,51 и более
4	Забегания на мосту: 3- влево, 3 вправо. (сек)	15	17	18 и более	17	19	20 и более
5	10 бросков партнера «мельница с колен» (сек)	23	26	27 и более	25	28	29 и более

2.1. Учебный план для обучающихся 1 –го года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		опрос
2	Теоретическая подготовка	16	16		опрос
3	Общая физическая подготовка	140	4	136	Наблюдение опрос
4	Специально-физическая подготовка	152	4	148	Наблюдение опрос
5	Тактико-техническая подготовка	156	12	144	наблюдение опрос
6	Психологическая подготовка	32	4	28	наблюдение опрос
7	Соревновательная подготовка	40	4	36	наблюдение опрос
8	Инструкторская и судейская практика	8		8	наблюдение опрос
9	Приемные и переводные испытания	6		6	наблюдение
	ВСЕГО	552	46	506	

2.2. Календарный учебный график - 1 год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
1		Физическая культура и спорт в РФ. Медицинский осмотр	2	Спортивный зал	практика	
2		Общеподготовительные упражнения без предметов Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи	2	Спортивный зал	практика	
3		Нормативы: -60 м -30 м -забегания на мосту	2	Спортивный зал	практика	
4		Общеподготовительные упражнения с предметами Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» сбивание на колени рывком вниз (швунги вниз)	2	Спортивный зал	практика	
5		Упражнения по самостраховке Упражнения на мосту Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» сбивание на колени рывком вниз (швунги вниз) (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
6		Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Нормативы: -100 м -перевороты на мосту	2	Спортивный зал	практика	
7		Подвижные игры и эстафета Техника борьбы в партере: -защита от переворота захватом 2-х рук сбоку с переходом на удержания, поднявшись на ноги	2	Спортивный зал	практика	
8		Подвижные игры и эстафета Техника борьбы в партере: -защита от переворота захватом 2-х рук сбоку с переходом на удержания, поднявшись на ноги	2	Спортивный зал	практика	
9		Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Техника борьбы в партере: -защита от переворота захватом 2-х рук сбоку с переходом на удержания, поднявшись на ноги (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	

10		Спортивные игры Техника борьбы в стойке: -«мельница» с переходом на удержание сбоку	2	Спортивный зал	практика	
11		Спортивная борьба в РФ. Инструктаж по ТБ Техника борьбы в стойке: -«мельница» с переходом на удержание сбоку (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
12		Общеподготовительные упражнения без предметов Упражнения на восстановление	2	Спортивный зал	практика	
13		Подвижные игры и эстафета Техника борьбы в партере: -защита от переворота захватом 2-х рук сбоку с переходом на удержания, поднявшись на ноги	2	Спортивный зал	практика	
14		Общеподготовительные упражнения с предметами Техника борьбы в партере: -защита от переворота захватом 2-х рук, приняв низкий партер и расставив руки шире	2	Спортивный зал	практика	
15		Упражнения с партнером Техника борьбы в партере: -защита от переворота захватом 2-х рук, приняв низкий партер и расставив руки шире (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
16		Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» перевод в партер рывком вниз	2	Спортивный зал	практика	
17		Подвижные игры и эстафета Нормативы: -сгибания и разгибания рук в упоре лежа -10 кувырков вперед	2	Спортивный зал	практика	
18		Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» перевод в партер рывком вниз	2	Спортивный зал	практика	
19		Спортивные игры Упражнения на восстановление	2	Спортивный зал	практика	
20		Общеподготовительные упражнения без предметов Специализированные игровые комплексы	2	Спортивный зал	практика	
21		Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в роли помощника тренера	2	Спортивный зал	практика	

		Техника борьбы в стойке: -с «ОЗ» перевод в партер рывком вниз (закрепление)				
22		Общеподготовительные упражнения с предметами Тренировочная схватка 3х2 мин	2	Спортивный зал	практика	
23		Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи Упражнения на восстановление	2	Спортивный зал	практика	
24		Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Техника борьбы в партере: -защита от «рычага» зажав подмышку или приняв положение лежа, прогнувшись и немного отвернувшись	2	Спортивный зал	практика	
25		Подвижные игры и эстафета Упражнения по самостраховке Упражнения на мосту	2	Спортивный зал	практика	
26		Техника борьбы в партере: -защита от «рычага» зажав подмышку или приняв положение лежа, прогнувшись и немного отвернувшись (закрепление) Тренировочная схватка 3х2 мин	2	Спортивный зал	практика	
27		Спортивные игры Техника борьбы в стойке: -освобождение от различных захватов кистей и рук	2	Спортивный зал	практика	
28		Общеподготовительные упражнения без предметов Техника борьбы в стойке: -освобождение от различных захватов кистей и рук	2	Спортивный зал	практика	
29		Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Техника борьбы в стойке: -освобождение от различных захватов кистей и рук (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
30		Общеподготовительные упражнения с предметами Нормативы: -челночный бег -лазание по канату	2	Спортивный зал	практика	
31		Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Техника борьбы в партере: -переворот скручиванием захватом на рычаг с переходом на переворот за себя	2	Спортивный зал	практика	
32		Упражнения с партнером Техника борьбы в партере:	2	Спортивный зал	практика	

		-переворот скручиванием захватом на рычаг с переходом на переворот за себя (закрепление)				
33		Подвижные игры и эстафета	2	Спортивный зал	практика	
34		Спортивные игры Техника борьбы в стойке: -с прохода в ноги в 2-е ноги посадка на ягодицы и удержание	2	Спортивный зал	практика	
35		Специализированные игровые комплексы Нормативы: -вис на согнутых руках	2	Спортивный зал	практика	
36		Общеподготовительные упражнения без предметов Техника борьбы в стойке: -с прохода в ноги в 2-е ноги посадка на ягодицы и удержание (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
37		Общеподготовительные упражнения с предметами Техника борьбы в партере: -переворот с захватом дальней руки спереди на «рычаг»	2	Спортивный зал	практика	
38		Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявление волевых качеств	2	Спортивный зал	практика	
39		Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи	2	Спортивный зал	практика	
40		Подвижные игры и эстафета Влияние занятий борьбой на строение функций организма спортсмена	2	Спортивный зал	практика	
41		Упражнения по самостраховке Упражнения на мосту Техника борьбы в партере: -переворот с захватом дальней руки спереди на «рычаг» (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
42		Спортивные игры Упражнения на восстановление	2	Спортивный зал	практика	
43		Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	
44		Общеподготовительные упражнения с предметами Техника борьбы в стойке: -бросок «задней подножкой» с «ОЗ»	2	Спортивный зал	практика	
45		Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	практика	

46		Техника борьбы в партере: -удержание на мосту с захватом головы Подвижные игры и эстафета	2	Спортивный зал	практика	
47		Техника борьбы в партере: -удержание на мосту с захватом головы (закрепление) Спортивные игры	2	Спортивный зал	практика	
48		Упражнения с партнером Спортивные игры	2	Спортивный зал	практика	
49		Техника борьбы в стойке: -комбинация: с «ОЗ» «швунг» и переход на «мельницу» Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	
50		Тренировочная схватка 3х2 мин Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	
51		Специализированные игровые комплексы Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	практика	
52		Техника борьбы в стойке: -комбинация: с «ОЗ» «швунг» и переход на «мельницу» (закрепление) Подвижные игры и эстафета	2	Спортивный зал	практика	
53		Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявление волевых качеств	2	Спортивный зал	практика	
54		Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи Техника борьбы в партере: -переворот с захватом головы и руки стоя спереди	2	Спортивный зал	практика	
55		Тренировочная схватка 3х2 мин Техника борьбы в партере: -переворот с захватом головы и руки стоя спереди (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
56		Упражнения по самостраховке Упражнения на мосту Техника борьбы в стойке: -с захвата «сковывания» заход за спину и перевод в партер передней подножкой	2	Спортивный зал	практика	
57		Техника борьбы в стойке: -с захвата «сковывания» заход за спину и перевод в партер передней подножкой (закрепление) Спортивные игры	2	Спортивный зал	практика	
58		Гигиена закаливания, питание и режим борца Техника борьбы в стойке:	2	Спортивный зал	практика	

		-с захвата «сковывания» заход за спину и перевод в партер передней подножкой (закрепление)				
59		Общеподготовительные упражнения без предметов Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	практика	
60		Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в роли помощника тренера Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	
61		Техника борьбы в партере: -выход из партера через локоть в сторону глубоко заваленной руки на туловище Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	практика	
62		Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Подвижные игры и эстафета	2	Спортивный зал	практика	
63		Техника борьбы в партере: -выход из партера через локоть в сторону глубоко заваленной руки на туловище (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
64		Техника борьбы в стойке: -с прохода в 2-е ноги бросок с наклоном Спортивные игры	2	Спортивный зал	практика	
65		Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	
66		Упражнения с партнером Техника борьбы в стойке: -с прохода в 2-е ноги бросок с наклоном (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
67		Специализированные игровые комплексы Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами	2	Спортивный зал	практика	
68		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях вольной борьбой Специализированные игровые комплексы	2	Спортивный зал	практика	
69		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Техника борьбы в партере: -переворот соперника с упором на шею	2	Спортивный зал	практика	
70		Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи Техника борьбы в партере:	2	Спортивный зал	практика	

		-переворот соперника с упором на шею (закрепление)				
71		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Техника борьбы в стойке: -защита от захвата соперника ног - пальцами рук, предплечьем с переходом на швунги	2	Спортивный зал	практика	
72		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Техника борьбы в стойке: -защита от захвата соперника ног - пальцами рук, предплечьем с переходом на швунги (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
73		Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявление волевых качеств	2	Спортивный зал	практика	
74		Упражнения в самостраховке Упражнения на мосту Общеподготовительные упражнения Спортивные игры	2	Спортивный зал	практика	
75		Тренировочная схватка 3х2 Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами	2	Спортивный зал	практика	
76		Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты	2	Спортивный зал	практика	
77		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Совершенствование технико-тактических действий	2	Спортивный зал	практика	
78		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры	2	Спортивный зал	практика	
79		Упражнения на восстановление Общеподготовительные упражнения Спортивные игры	2	Спортивный зал	практика	
80		Упражнения с партнером Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами	2	Спортивный зал	практика	

81		Тренировочная схватка 3х2 Совершенствование технико-тактических действий	2	Спортивный зал	практика	
82		Специализированные игровые комплексы Совершенствование технико-тактических действий	2	Спортивный зал	практика	
83		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты	2	Спортивный зал	практика	
84		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Совершенствование технико-тактических действий	2	Спортивный зал	практика	
85		Упражнения на восстановление Техника борьбы в партере: -«капкан»	2	Спортивный зал	практика	
86		Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи Техника борьбы в партере: -«капкан» (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
87		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Техника борьбы в стойке: -бросок через бедро	2	Спортивный зал	практика	
88		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Техника борьбы в стойке: -бросок через бедро (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
89		Упражнения в самообороне Упражнения на мосту Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	
90		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Техника борьбы в партере: -«классический накат»	2	Спортивный зал	практика	
91		Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	практика	
92		Имитационные упражнения	2	Спортивный зал	практика	

		Упражнения с манекеном Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты		зал		
93		Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в роли помощника тренера	2	Спортивный зал	практика	
94		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Техника борьбы в партере: -«классический накат»(закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
95		Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	
96		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Техника борьбы в стойке: -защита от прохода в 2-е ноги	2	Спортивный зал	практика	
97		Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	практика	
98		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Техника борьбы в партере: -«классический накат»(закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
99		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Техника борьбы в стойке: -защита от прохода в 2-е ноги (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
100		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Техника борьбы в партере: -«лампочка»	2	Спортивный зал	практика	
101		Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявление волевых качеств Техника борьбы в партере: -«лампочка» (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	

102		Упражнения в самостраховке Упражнения на мосту Общеподготовительные упражнения Спортивные игры	2	Спортивный зал	практика	
103		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Упражнения на восстановление	2	Спортивный зал	практика	
104		Тренировочная схватка 3х2 Техника борьбы в стойке: -бросок прогнувшись с захватом соперника за туловище с рукой (прогибом)	2	Спортивный зал	практика	
105		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Техника борьбы в стойке: -бросок прогнувшись с захватом соперника за туловище с рукой (прогибом)	2	Спортивный зал	практика	
106		Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами	2	Спортивный зал	практика	
107		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Техника борьбы в стойке: - бросок прогнувшись с захватом соперника за туловище с рукой (прогибом) (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
108		Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами	2	Спортивный зал	практика	
109		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Техника борьбы в партере: -отдав ногу - «обратка»	2	Спортивный зал	практика	
110		Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы Техника борьбы в партере: -отдав ногу - «обратка» (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
111		Основы техники и тактики спортивной борьбы. Общеподготовительные упражнения	2	Спортивный зал	практика	

		Спортивные игры				
112		Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	
113		Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы Техника борьбы в партере: -отдав ногу - «обратка» (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
114		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Техника борьбы в стойке: -перевод в партер после нырка	2	Спортивный зал	практика	
115		Тренировочная схватка 3х2 Техника борьбы в стойке: -перевод в партер после нырка (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
116		Упражнения в самостраховке Упражнения на мосту Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	практика	
117		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	практика	
118		Тренировочная схватка 3х2 Техника борьбы в стойке: -перевод в партер после нырка (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
119		Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Техника борьбы в партере: -«прямой ключ»	2	Спортивный зал	практика	
120		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами	2	Спортивный зал	практика	
121		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Техника борьбы в партере: -«прямой ключ» (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
122		Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы	2	Спортивный зал	практика	

		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов				
123		Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Техника борьбы в партере: -«прямой ключ»	2	Спортивный зал	практика	
124		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Техника борьбы стойке: -проход в 2 ноги, сваливание держав ноги	2	Спортивный зал	практика	
125		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Техника борьбы стойке: -проход в 2 ноги, сваливание держав ноги (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
126		Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи Техника борьбы в партере: -отдав ногу – «обратка»	2	Спортивный зал	практика	
127		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Техника борьбы в партере: -отдав ногу – «обратка»	2	Спортивный зал	практика	
128		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Техника борьбы стойке: -проход в 2 ноги, сваливание держав ноги (закрепление)	2	Спортивный зал	практика	
129		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Техника борьбы в стойке: -защита от бокового прохода	2	Спортивный зал	практика	
130		Техника борьбы в стойке: -защита от бокового прохода	2	Спортивный зал	практика	
131		Упражнения в самостраховке Упражнения на мосту Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	практика	

132		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Техника борьбы в партере: -удержание соперника на мосту с различных и.п.	2	Спортивный зал	практика	
133		Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в роли помощника тренера	2	Спортивный зал	практика	
134		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Техника борьбы в партере: -удержание соперника на мосту с различных и.п.	2	Спортивный зал	практика	
135		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Техника борьбы в партере: -«промакашка»	2	Спортивный зал	практика	
136		Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами	2	Спортивный зал	практика	
137		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Техника борьбы в партере: -«промакашка»	2	Спортивный зал	практика	
138		Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявление волевых качеств	2	Спортивный зал	практика	
139		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Техника борьбы в стойке: -вкручивание в «вертушку»	2	Спортивный зал	практика	
140		Тренировочная схватка 3х2 Общеподготовительные упражнения Спортивные игры	2	Спортивный зал	практика	
141		Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы Техника борьбы в стойке: -вкручивание в «вертушку»	2	Спортивный зал	практика	
142		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	

		Техника борьбы партере: -«накат вольника»				
143		Моральная и психологическая подготовка борца. Тренировочная схватка 3х2	2	Спортивный зал	практика	
144		Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами	2	Спортивный зал	практика	
145		Тренировочная схватка 3х2 Техника борьбы партере: -«накат вольника»	2	Спортивный зал	практика	
146		Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	практика	
147		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Техника борьбы в стойке: -комбинация: вход на мельницу - переход на 2 ноги и бросок с наклоном	2	Спортивный зал	практика	
148		Физическая подготовка борца. Специализированные игровые комплексы Общеподготовительные упражнения	2	Спортивный зал	практика	
149		Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Техника борьбы в стойке: -комбинация: вход на мельницу - переход на 2 ноги и бросок с наклоном	2	Спортивный зал	практика	
150		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Техника борьбы в стойке: -«вертушка»	2	Спортивный зал	практика	
151		Упражнения в самостраховке Упражнения на мосту	2	Спортивный зал	практика	
152		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Техника борьбы в стойке:	2	Спортивный зал	практика	

		-«вертушка»				
153		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами	2	Спортивный зал	практика	
154		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Способы захватов головы и рук для защиты	2	Спортивный зал	практика	
155		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Имитационные упражнения Упражнения с манекеном	2	Спортивный зал	практика	
156		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Способы захватов головы и рук для защиты	2	Спортивный зал	практика	
157		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Совершенствование технико-тактических действий в стойке	2	Спортивный зал	практика	
158		Правила соревнований по вольной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.	2	Спортивный зал	практика	
159		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Совершенствование технико-тактических действий в партере	2	Спортивный зал	практика	
160		Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы Совершенствование технико-тактических действий в стойке	2	Спортивный зал	практика	
161		Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявление волевых качеств Совершенствование технико-тактических действий в партере	2	Спортивный зал	практика	
162		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи	2	Спортивный зал	практика	
163		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Способы захватов головы и рук для защиты	2	Спортивный зал	практика	
164		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Совершенствование технико-тактических действий в стойке	2	Спортивный зал	практика	

165		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Упражнения в самостраховке Упражнения на мосту	2	Спортивный зал	практика	
166		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Совершенствование технико-тактических действий в партере	2	Спортивный зал	практика	
167		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Имитационные упражнения Упражнения с манекеном	2	Спортивный зал	практика	
168		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Упражнения в самостраховке Упражнения на мосту	2	Спортивный зал	практика	
169		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Совершенствование технико-тактических действий в стойке	2	Спортивный зал	практика	
170		Тренировочная схватка 3х2 Совершенствование технико-тактических действий в партере	2	Спортивный зал	практика	
171		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Совершенствование технико-тактических действий в стойке	2	Спортивный зал	практика	
172		Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы Совершенствование технико-тактических действий в партере	2	Спортивный зал	практика	
173		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты	2	Спортивный зал	практика	
174		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи	2	Спортивный зал	практика	
175		Тренировочная схватка 3х2 Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи	2	Спортивный зал	практика	
176		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	

		Упражнения в самостраховке Упражнения на мосту				
177		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Тренировочные задания по решению эпизодов схваток	2	Спортивный зал	практика	
178		Оборудование и инвентарь для занятий борьбой Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	
179		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Тренировочные задания по решению эпизодов в партере и на мосту	2	Спортивный зал	практика	
180		Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток	2	Спортивный зал	практика	
181		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы	2	Спортивный зал	практика	
182		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Совершенствование технико-тактических действий в стойке	2	Спортивный зал	практика	
183		Нормативы: -60 м -30 м -забегания на мосту	2	Спортивный зал	практика	
184		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Совершенствование технико-тактических действий в партере	2	Спортивный зал	практика	
185		Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявление волевых качеств Тренировочные задания по решению эпизодов схваток	2	Спортивный зал	практика	
186		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи	2	Спортивный зал	практика	
187		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	практика	

		Тренировочные задания по решению эпизодов в партере и на мосту				
188		Нормативы: -100 м -перевороты на мосту	2	Спортивный зал	практика	
189		Упражнения в самостраховке Упражнения на мосту Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток	2	Спортивный зал	практика	
190		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Имитационные упражнения Упражнения с манекеном	2	Спортивный зал	практика	
191		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Совершенствование технико-тактических действий в стойке	2	Спортивный зал	практика	
192		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Совершенствование технико-тактических действий в партере	2	Спортивный зал	практика	
193		Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявление волевых качеств	2	Спортивный зал	практика	
194		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы	2	Спортивный зал	практика	
195		Тренировочная схватка 3х2 Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	практика	
196		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Тренировочные задания по решению эпизодов схваток	2	Спортивный зал	практика	
197		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Тренировочные задания по решению эпизодов в партере и на мосту	2	Спортивный зал	практика	
198		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Тренировочные задания по решению эпизодов в партере и на мосту	2	Спортивный зал	практика	
199		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	

		Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи				
200		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток	2	Спортивный зал	практика	
201		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Совершенствование технико-тактических действий в стойке	2	Спортивный зал	практика	
202		Упражнения в самостраховке Упражнения на мосту Совершенствование технико-тактических действий в партере	2	Спортивный зал	практика	
203		Нормативы: -вис на согнутых руках Совершенствование технико-тактических действий в партере	2	Спортивный зал	практика	
204		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Тренировочные задания по решению эпизодов схваток	2	Спортивный зал	практика	
205		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Имитационные упражнения Упражнения с манекеном	2	Спортивный зал	практика	
206		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Тренировочные задания по решению эпизодов в партере и на мосту	2	Спортивный зал	практика	
207		Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток	2	Спортивный зал	практика	
208		Нормативы: -сгибания и разгибания рук в упоре лежа -10 кувырков вперед	2	Спортивный зал	практика	
209		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи	2	Спортивный зал	практика	
210		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Акробатические упражнения	2	Спортивный зал	практика	

211		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Совершенствование технико-тактических действий в стойке	2	Спортивный зал	практика	
212		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Совершенствование технико-тактических действий в партере	2	Спортивный зал	практика	
213		Нормативы: -челночный бег -лазание по канату	2	Спортивный зал	практика	
214		Упражнения в самостраховке Упражнения на мосту Тренировочные задания по решению эпизодов схваток	2	Спортивный зал	практика	
215		Тренировочная схватка 3х2 Тренировочные задания по решению эпизодов в партере и на мосту	2	Спортивный зал	практика	
216		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	
217		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	практика	
218		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Имитационные упражнения Упражнения с манекеном	2	Спортивный зал	практика	
219		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток	2	Спортивный зал	практика	
220		Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	
221		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Совершенствование технико-тактических действий в стойке	2	Спортивный зал	практика	
222		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Совершенствование технико-тактических действий в партере	2	Спортивный зал	практика	

223		Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	
224		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Тренировочные задания по решению эпизодов схваток	2	Спортивный зал	практика	
225		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Тренировочные задания по решению эпизодов в партере и на мосту	2	Спортивный зал	практика	
226		Упражнения в самостраховке Упражнения на мосту Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	
227		Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами	2	Спортивный зал	практика	
228		Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток	2	Спортивный зал	практика	
229		Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	практика	
230		Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты	2	Спортивный зал	практика	
231		Упражнения в самостраховке Упражнения на мосту Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток	2	Спортивный зал	практика	
232		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Имитационные упражнения Упражнения с манекеном	2	Спортивный зал	практика	
233		Общеподготовительные упражнения	2	Спортивный зал	практика	

		Спортивные игры Совершенствование технико-тактических действий в стойке		зал		
234		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Совершенствование технико-тактических действий в партере	2	Спортивный зал	практика	
235		Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств	2	Спортивный зал	практика	
236		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы	2	Спортивный зал	практика	
237		Тренировочная схватка 3х2 Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	практика	
238		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Тренировочные задания по решению эпизодов схваток	2	Спортивный зал	практика	
239		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Тренировочные задания по решению эпизодов в партере и на мосту	2	Спортивный зал	практика	
240		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Тренировочные задания по решению эпизодов в партере и на мосту	2	Спортивный зал	практика	
241		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи	2	Спортивный зал	практика	
242		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток	2	Спортивный зал	практика	
243		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Совершенствование технико-тактических действий в стойке	2	Спортивный зал	практика	
244		Упражнения в самостраховке Упражнения на мосту Совершенствование технико-тактических действий в партере	2	Спортивный зал	практика	
245		Нормативы:	2	Спортивный зал	практика	

		-вис на согнутых руках Совершенствование технико-тактических действий в партере		зал		
246		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Тренировочные задания по решению эпизодов схваток	2	Спортивный зал	практика	
247		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Имитационные упражнения Упражнения с манекеном	2	Спортивный зал	практика	
248		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Тренировочные задания по решению эпизодов в партере и на мосту	2	Спортивный зал	практика	
249		Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток	2	Спортивный зал	практика	
250		Нормативы: -сгибания и разгибания рук в упоре лежа -10 кувырков вперед	2	Спортивный зал	практика	
251		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи	2	Спортивный зал	практика	
252		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Акробатические упражнения	2	Спортивный зал	практика	
253		Упражнения в самостраховке Упражнения на мосту Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток	2	Спортивный зал	практика	
254		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Имитационные упражнения Упражнения с манекеном	2	Спортивный зал	практика	
255		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Совершенствование технико-тактических действий в стойке	2	Спортивный зал	практика	
256		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов	2	Спортивный зал	практика	

		Совершенствование технико-тактических действий в партере				
257		Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявление волевых качеств	2	Спортивный зал	практика	
258		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы	2	Спортивный зал	практика	
259		Тренировочная схватка 3х2 Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортивный зал	практика	
260		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты Тренировочные задания по решению эпизодов схваток	2	Спортивный зал	практика	
261		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Тренировочные задания по решению эпизодов в партере и на мосту	2	Спортивный зал	практика	
262		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Тренировочные задания по решению эпизодов в партере и на мосту	2	Спортивный зал	практика	
263		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи	2	Спортивный зал	практика	
264		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток	2	Спортивный зал	практика	
265		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах Совершенствование технико-тактических действий в стойке	2	Спортивный зал	практика	
266		Упражнения в самостраховке Упражнения на мосту Совершенствование технико-тактических действий в партере	2	Спортивный зал	практика	
267		Нормативы: -вис на согнутых руках Совершенствование технико-тактических действий в партере	2	Спортивный зал	практика	
268		Общеподготовительные упражнения Подвижные игры и эстафеты	2	Спортивный зал	практика	

		Тренировочные задания по решению эпизодов схваток				
269		Общеподготовительные упражнения Спортивные игры Имитационные упражнения Упражнения с манекеном	2	Спортивный зал	практика	
270		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Тренировочные задания по решению эпизодов в партере и на мосту	2	Спортивный зал	практика	
271		Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток	2	Спортивный зал	практика	
272		Нормативы: -сгибания и разгибания рук в упоре лежа -10 кувырков вперед	2	Спортивный зал	практика	
273		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи	2	Спортивный зал	практика	
274		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения с предметами Акробатические упражнения	2	Спортивный зал	практика	
275		Общеподготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения без предметов Тренировочные задания по решению эпизодов в партере и на мосту	2	Спортивный зал	практика	
276		Упражнения с партнером Специализированные игровые комплексы Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток	2	Спортивный зал	практика	
ИТОГО			552			

2.3. Учебный план для обучающихся 2 –го года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4		опрос
2	Теоретическая подготовка	18	18		опрос
3	Общая физическая подготовка	136	4	132	Наблюдение опрос
4	Специальная физическая подготовка	204	8	196	Наблюдение опрос
5	Технико-тактическая подготовка	220	14	206	Наблюдение опрос
6	Психологическая подготовка	40	4	36	Наблюдение опрос
7	Приемные и переводные испытания	6		6	наблюдение
8	Соревновательная подготовка	50	4	46	Наблюдение опрос
9	Инструкторская и судейская практика	12	6	6	Наблюдение опрос
	ВСЕГО	690	62	628	

2.4. Календарный учебный график - 2 год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
1		Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по ТБ приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
2		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
3		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; приложение III	3	Спортивный зал	практика	
4		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
5		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
6		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
7		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
8		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
9		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
10		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
11		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
12		Физическая культура и спорт в России. приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
13		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
14		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
15		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный	практика	

		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;		зал		
16		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
17		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
18		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
19		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
20		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
21		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
22		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
23		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
24		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
25		Спортивная борьба в России приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
26		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
27		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
28		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
29		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
30		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
31		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	

		Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.				
32		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
33		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
34		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
35		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
36		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
37		Влияние занятий борьбой на строение и функций организма спортсмена. приложение III	3	Спортивный зал	практика	
38		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
39		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
40		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
41		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
42		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
43		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
44		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
45		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
46		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
47		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	

48		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
49		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
50		Гигиена, закаливание, питание и режим борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
51		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
52		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
53		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
54		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
55		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
56		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
57		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
58		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
59		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
60		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
61		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
62		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
63		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	

64		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
65		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
66		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
67		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
68		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
69		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
70		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
71		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
72		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
73		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
74		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
75		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
76		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
77		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
78		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
79		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
80		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)		зал		
81		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
82		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
83		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
84		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
85		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
86		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
87		Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
88		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
89		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
90		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
91		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
92		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
93		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
94		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
95		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
96		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;		зал		
97		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
98		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ. Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
99		Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
100		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
101		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
102		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
103		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
104		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
105		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
106		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
107		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
108		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
109		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
110		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
111		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
112		Основы техники и тактики вольной борьбы приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

		Упражнения на восстановление. Баня, душ.				
113		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
114		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
115		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
116		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
117		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
118		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
119		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
120		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
121		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
122		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
123		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
124		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
125		Основы техники и тактики вольной борьбы приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
126		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ. Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
127		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
128		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	

129		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
130		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
131		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
132		Медицинский осмотр. Медицинский осмотр.	3	Спортивный зал	практика	
133		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
134		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
135		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
136		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Медицинский осмотр. ЧСС	3	Спортивный зал	практика	
137		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
138		Основы техники и тактики вольной борьбы приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
139		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
140		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
141		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
142		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
143		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
144		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный	практика	

		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;		зал		
145		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
146		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
147		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
148		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
149		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
150		Основы техники и тактики вольной борьбы приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
151		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
152		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
153		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
154		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
155		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
156		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
157		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
158		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
159		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
160		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	

161		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ. Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
162		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
163		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
164		Основы методики обучения и тренировки борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
165		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
166		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
167		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
168		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
169		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
170		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
171		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
172		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
173		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
174		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
175		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Овладение методикой обучения рассказа, объяснения и показа физ. упр-й.	3	Спортивный зал	практика	
176		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	

177		Основы методики обучения и тренировки борца приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
178		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
179		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
180		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
181		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
182		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
183		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	2	Спортивный зал	практика	
184		Медицинский осмотр. Медицинский осмотр.	2	Спортивный зал	практика	
185		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
186		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
187		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
188		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
189		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
190		Основы методики обучения и тренировки борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
191		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
192		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	

		Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.				
193		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
194		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
195		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
196		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
197		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
198		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
199		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
200		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
201		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
202		Моральная и психологическая подготовка борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
203		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
204		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
205		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
206		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Овладение методикой обучения рассказа, объяснения и показа физ. упр-й.	3	Спортивный зал	практика	
207		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
208		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	

209		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
210		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
211		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
212		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
213		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
214		Моральная и психологическая подготовка борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
215		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
216		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
217		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
218		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
219		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
220		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
221		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
222		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
223		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
224		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	

225		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
226		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
227		Физическая подготовка борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
228		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
229		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
230		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
ИТОГО			690			

2.5. Учебный план для обучающихся 3 –го года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4		опрос
2	Теоретическая подготовка	22	22		опрос
3	Общая физическая подготовка	150	4	146	Наблюдение опрос
4	Специальная физическая подготовка	248	10	238	Наблюдение опрос
5	Технико-тактическая подготовка	282	14	268	Наблюдение опрос
6	Психологическая подготовка	46	6	40	Наблюдение опрос
7	Приемные и переводные испытания	6		6	наблюдение
8	Инструкторская и судейская практика	12	6	6	Наблюдение опрос
9	Соревновательная подготовка	58	6	52	Наблюдение опрос
	ВСЕГО	828	72	756	

2.6. Календарный учебный график - 3 год обучения

№ п/п	Месяц	Содержание	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
1		Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по ТБ приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
2		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
3		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; приложение III	3	Спортивный зал	практика	
4		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
5		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
6		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
7		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
8		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
9		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
10		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
11		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
12		Физическая культура и спорт в России. приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
13		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
14		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	

15		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
16		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
17		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
18		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
19		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
20		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
21		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
22		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
23		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
24		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
25		Спортивная борьба в России приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
26		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
27		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
28		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
29		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
30		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	

31		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
32		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
33		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
34		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
35		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
36		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
37		Влияние занятий борьбой на строение и функций организма спортсмена. приложение III	3	Спортивный зал	практика	
38		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
39		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
40		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
41		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
42		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
43		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
44		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
45		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
46		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

		Упражнения на восстановление. Баня, душ.				
47		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
48		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
49		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
50		Гигиена, закаливание, питание и режим борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
51		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
52		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
53		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
54		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
55		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
56		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
57		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
58		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
59		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
60		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
61		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

62		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
63		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
64		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
65		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
66		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
67		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
68		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
69		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
70		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
71		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
72		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
73		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
74		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
75		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
76		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

77		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
78		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
79		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
80		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
81		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
82		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
83		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
84		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
85		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
86		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
87		Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
88		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
89		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
90		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
91		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	

92		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
93		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
94		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
95		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
96		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
97		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
98		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ. Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
99		Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
100		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
101		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
102		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
103		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
104		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
105		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
106		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
107		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)				
108		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
109		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
110		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
111		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
112		Основы техники и тактики вольной борьбы приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
113		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
114		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
115		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
116		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
117		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
118		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
119		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
120		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
121		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
122		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	

		Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.				
123		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
124		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
125		Основы техники и тактики вольной борьбы приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
126		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ. Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
127		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
128		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
129		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
130		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
131		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
132		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
133		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
134		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
135		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
136		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Медицинский осмотр. ЧСС	3	Спортивный зал	практика	
137		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;				
138		Основы техники и тактики вольной борьбы приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
139		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
140		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
141		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
142		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
143		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
144		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
145		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
146		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
147		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
148		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
149		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
150		Основы техники и тактики вольной борьбы приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
151		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
152		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
153		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;				
154		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
155		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
156		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
157		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
158		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
159		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
160		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
161		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ. Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
162		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
163		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
164		Основы методики обучения и тренировки борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
165		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
166		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
167		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
168		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	

169		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
170		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
171		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
172		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
173		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
174		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
175		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Овладение методикой обучения рассказа, объяснения и показа физ. упр-й.	3	Спортивный зал	практика	
176		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
177		Основы методики обучения и тренировки борца приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
178		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
179		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
180		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
181		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
182		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
183		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	2	Спортивный зал	практика	
184		Медицинский осмотр.	2	Спортивный зал	практика	

		Медицинский осмотр.				
185		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
186		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
187		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
188		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
189		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
190		Основы методики обучения и тренировки борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
191		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
192		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
193		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
194		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
195		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
196		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
197		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
198		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
199		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	

		Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств				
200		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
201		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
202		Моральная и психологическая подготовка борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
203		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
204		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
205		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
206		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Овладение методикой обучения рассказа, объяснения и показа физ. упр-й.	3	Спортивный зал	практика	
207		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
208		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
209		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
210		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
211		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
212		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
213		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
214		Моральная и психологическая подготовка борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;				
215		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
216		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
217		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
218		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
219		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
220		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
221		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
222		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
223		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
224		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
225		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
226		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
227		Физическая подготовка борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
228		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
229		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
230		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)				
231		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
232		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
233		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
234		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
235		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
236		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
237		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
238		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Медицинский осмотр.	3	Спортивный зал	практика	
239		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
240		Физическая подготовка борца приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
241		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
242		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
243		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
244		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
245		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Медицинский осмотр.	3	Спортивный зал	практика	

246		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
247		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
248		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
249		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ. Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
250		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
251		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
252		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
253		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
254		Просмотр и анализ соревнований приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
255		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
256		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
257		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
258		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
259		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
260		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
261		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;				
262		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
263		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
264		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
265		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
266		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
267		Просмотр и анализ соревнований приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
268		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
269		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
270		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
271		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
272		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
273		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
274		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
275		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
276		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
ИТОГО			828			

2.7. Учебный план для обучающихся 4 –го года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4		опрос
2	Теоретическая подготовка	22	22		опрос
3	Общая физическая подготовка	150	4	146	Наблюдение опрос
4	Специальная физическая подготовка	248	10	238	Наблюдение опрос
5	Технико-тактическая подготовка	282	14	268	Наблюдение опрос
6	Психологическая подготовка	46	6	40	Наблюдение опрос
7	Приемные и переводные испытания	6		6	наблюдение
8	Инструкторская и судейская практика	12	6	6	Наблюдение опрос
9	Соревновательная подготовка	58	6	52	Наблюдение опрос
	ВСЕГО	828	72	756	

2.8. Календарный учебный график - 4 год обучения

№ п/п	Месяц	Содержание	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
1		Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по ТБ приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
2		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
3		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; приложение III	3	Спортивный зал	практика	
4		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
5		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
6		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
7		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
8		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
9		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
10		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
11		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
12		Физическая культура и спорт в России. приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
13		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
14		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
15		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;				
16		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
17		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
18		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
19		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
20		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
21		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
22		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
23		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
24		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
25		Спортивная борьба в России приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
26		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
27		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
28		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
29		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
30		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
31		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.				
32		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
33		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
34		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
35		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
36		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
37		Влияние занятий борьбой на строение и функций организма спортсмена. приложение III	3	Спортивный зал	практика	
38		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
39		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
40		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
41		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
42		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
43		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
44		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
45		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
46		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	

47		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
48		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
49		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
50		Гигиена, закаливание, питание и режим борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
51		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
52		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
53		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
54		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
55		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
56		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
57		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
58		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
59		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
60		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
61		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
62		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	3	Спортивный зал	практика	

		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)				
63		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
64		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
65		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
66		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
67		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
68		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
69		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
70		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
71		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
72		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
73		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
74		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
75		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
76		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
77		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.				
78		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
79		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
80		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
81		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
82		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
83		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
84		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
85		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
86		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
87		Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
88		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
89		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
90		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
91		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
92		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;				
93		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
94		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
95		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
96		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
97		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
98		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ. Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
99		Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
100		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
101		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
102		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
103		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
104		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
105		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
106		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
107		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

108		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
109		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
110		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
111		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
112		Основы техники и тактики вольной борьбы приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
113		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
114		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
115		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
116		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
117		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
118		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
119		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
120		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
121		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
122		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	

123		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
124		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
125		Основы техники и тактики вольной борьбы приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
126		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ. Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
127		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
128		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
129		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
130		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
131		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
132		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
133		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
134		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
135		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
136		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Медицинский осмотр. ЧСС	3	Спортивный зал	практика	
137		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	

138		Основы техники и тактики вольной борьбы приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
139		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
140		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
141		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
142		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
143		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
144		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
145		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
146		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
147		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
148		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
149		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
150		Основы техники и тактики вольной борьбы приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
151		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
152		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
153		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	

154		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
155		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
156		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
157		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
158		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
159		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
160		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
161		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ. Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
162		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
163		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
164		Основы методики обучения и тренировки борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
165		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
166		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
167		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
168		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
169		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)				
170		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
171		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
172		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
173		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
174		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
175		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Овладение методикой обучения рассказа, объяснения и показа физ. упр-й.	3	Спортивный зал	практика	
176		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
177		Основы методики обучения и тренировки борца приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
178		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
179		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
180		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
181		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
182		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
183		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	2	Спортивный зал	практика	
184		Медицинский осмотр. Медицинский осмотр.	2	Спортивный зал	практика	

185		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
186		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
187		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
188		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
189		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
190		Основы методики обучения и тренировки борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
191		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
192		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств Упражнения для проявления соревновательных качеств. КСхв. 2х3; 2х3.	3	Спортивный зал	практика	
193		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
194		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
195		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
196		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
197		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
198		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
199		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых	3	Спортивный зал	практика	

		качеств				
200		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
201		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
202		Моральная и психологическая подготовка борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
203		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
204		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
205		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
206		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Овладение методикой обучения рассказа, объяснения и показа физ. упр-й.	3	Спортивный зал	практика	
207		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
208		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
209		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
210		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
211		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
212		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
213		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
214		Моральная и психологическая подготовка борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	

215		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
216		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
217		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
218		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
219		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
220		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
221		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
222		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
223		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
224		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
225		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
226		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
227		Физическая подготовка борца приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
228		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
229		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
230		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	

231		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
232		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
233		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
234		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
235		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
236		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
237		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
238		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Медицинский осмотр.	3	Спортивный зал	практика	
239		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
240		Физическая подготовка борца приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
241		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
242		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
243		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
244		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
245		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Медицинский осмотр.	3	Спортивный зал	практика	
246		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	

		Упражнения на восстановление. Баня, душ.				
247		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
248		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
249		Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ. Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
250		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
251		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
252		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
253		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
254		Просмотр и анализ соревнований приложение I (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
255		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
256		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
257		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
258		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
259		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
260		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
261		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	

262		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
263		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств приложение III	3	Спортивный зал	практика	
264		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
265		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
266		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
267		Просмотр и анализ соревнований приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
268		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
269		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение III	3	Спортивный зал	практика	
270		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
271		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
272		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) приложение II (в зависимости от целей и задач занятия)	3	Спортивный зал	практика	
273		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4; Упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств	3	Спортивный зал	практика	
274		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
275		приложение I (в зависимости от целей и задач занятия) Упражнения на восстановление. Баня, душ.	3	Спортивный зал	практика	
276		приложение II (в зависимости от целей и задач занятия) Стойка: 5х5; партер; 4х3; УТСхв. 2х4;	3	Спортивный зал	практика	
ИТОГО			828			

2.9.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел I. Введение.

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий вольной борьбой. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника группы. Требования к спортивной форме и обуви для занятий вольной борьбой.

Практическая часть: подготовка к вступительному тестированию. Тестирование.

Раздел II. Теоретическая подготовка.

История развития борьбы в России. Основные этапы развития борьбы в России. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России

Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

Единая спортивная классификации в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Физическая подготовка борца. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание

первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

Организация и проведения соревнований. По общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме бесед и лекций.

1. Физическая культура и спорт РФ. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.

4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

6. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о спортивной технике. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

7. Моральная и психологическая подготовка. Правила поведения в спортивном коллективе. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли.

8. Физическая подготовка. Роль физических качеств в подготовке борца.

9. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы.

10. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе.

Раздел III. Общая физическая подготовка.

Средства общей физической подготовки:

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

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

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

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

- а) упражнения для рук и плечевого пояса
- б) упражнения для туловища
- в) упражнения для ног
- г) упражнения для рук, туловища и ног
- д) упражнения для формирования правильной осанки
- е) упражнения на расслабление
- ж) дыхательные упражнения

Упражнения с предметами:

- а) со скакалкой
- б) упражнения с теннисным мячом
- в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)
- г) упражнения с гантелями
- д) упражнения с гирями

Упражнения на гимнастических снарядах:

- а) на гимнастической скамейке
- б) на гимнастической стенке
- в) на кольцах и перекладине
- г) на канате и шесте

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием

предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

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

Раздел IV. Специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки:

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднятие и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

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

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекал на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты,

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

Специализированные игровые комплексы

1. Игры в касания
2. Игры в блокирующие захваты
3. Игры в атакующие захваты
4. Игры в теснение
5. Игры в дебюты (начало поединка)
6. Игры в перетягивание
7. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение
8. Игры за сохранение равновесия
9. Игры с отрывом соперника от ковра
10. Игры за овладение обусловленным предметом
11. Игры с прорывом через строй, из круга

Раздел V. Техничко-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа па животе, па спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа па животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т. п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; 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.).

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

Перевороты забеганием

Перевороты перекатом

Перевороты переходом

Перевороты скручиванием

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты переходом

Перевороты перекатом

Перевороты накатом

Контрпиемы от переворотов

Борьба в стойке

Сваливания сбиванием

Броски наклоном

Броски поворотом («мельница»)

Переводы рывком

Переводы нырком

Броски наклоном

Броски поворотом («мельница»)

Броски подворотом

Переводы рывком

Переводы нырком

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

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.

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

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, скользящим блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).

Перевод рывком за руку с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.

Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голени.

Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.

Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию:

б) учебные схватки:

в) задания для проведения разминки.

Раздел VI. Соревновательная подготовка

Теоретическая часть:

- Виды соревнований (внутришкольные, районные, городские, областные, региональные, Всероссийские, международные, Олимпийские игры и др.);
- Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований вольной борьбы

Практическая часть:

Соревнования и соревновательные схватки:

- учебные,
- контрольные,
- основные.

2.10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению образовательного процесса и воспитательной работы.

Основной формой организации тренировочного процесса являются групповые практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме, которые включают в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть занятия включает вводную часть (5-10 минут) и разминку (10 - 20 минут). Вводная часть предусматривает построение группы, проверку занимающихся, краткое объяснение задач занятия, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка состоит из ходьбы, бега в медленном и среднем темпе и комплекса общеразвивающих упражнений, которые выполняются обычно в последовательности «сверху-вниз».

Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе основной части занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Подготовительная часть занятия заканчивается активным отдыхом в течение 3–5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале и на ковре.

Время подготовительной части урока изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Содержание подготовительной части урока

находится в прямой зависимости от задач основной части урока. Чем ниже спортивная подготовка и чем моложе возраст занимающихся, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается.

Задачами основной части занятия является изучение и совершенствование в технике и тактике борьбы, развитие физических и волевых качеств.

Основная часть тренировочного занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение частей приемов, связок, комбинации приемов, контрприемов и пр.). Затем занимающиеся изучают новые приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки и т. д.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных схватках. Во время проведения схваток свободные борцы, исключая следующую пару, готовящуюся к схватке, выполняют задания тренера вне ковра. В задачи заключительной части (5–10 мин.) входит постепенное снижение нагрузки, активация восстановительных процессов в организме, подведение итогов занятия. В заключительной части применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания. Заключительная часть заканчивается построением группы подведением итогов, постановкой задания для самостоятельной работы (при необходимости).

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
6. Матуцак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
7. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
8. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
9. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
10. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005..
11. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
12. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
13. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
14. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
15. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

Список литературы для учащихся и родителей

- 1 Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
- 2 Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
- 3 Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.
- 4 Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.

- 5 Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
- 6 Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.

Интернет-ресурсы.

- 1.<https://xn----htbdalkp7av.xn--d1acj3b/vospitateliam-uchitelyam-pedagogam/igryi-na-svejem-vozduhe/2281-igra-vyshibaly-6-8-let.html>
- 2.<http://obg-fizkultura.ru/kompleks-uprazhneniy-v-parah-dlya-starsheklassnikov.html>
- 3.<https://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/mostik.html>
- 4.<https://poznayka.org/s18053t1.html>
- 5.<http://www.gomelscouts.com/regbi.html>
- 6.<http://heapdocs.com/files/29-kurovaya-razvitie-lovkosti-u-borcov-1>
- 7.<https://www.fizkulturaissport.ru/vidy-sporta/borba/173-sportivnaya-borba.html?start=1>

Приложения к программе

Приложение I

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ НОМЕРА ЗАДАНИЙ ДЛЯ ИГР В КАСАНИЯ

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2	Спина	2	17	18	44
3	Поясница	3	19	20	45
4	Передняя часть живота	4	21	22	46
5	Левая часть живота	5	23	24	47
6	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7	Левое плечо	7	27	28	49
8	Правая часть живота	8	29	30	50
9	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10	Правое плечо	10	33	34	52
11	Левое бедро	11	35	36	53
12	Левая голень	12	37	38	54
13	Правое бедро	13	39	40	55
14	Правая голень	14	41	42	56

Приложение II

НОМЕРА ЗАДАНИЙ ДЛЯ ИГР В БЛОКИРУЮЩИХ ЗАХВАТАХ

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками.		Особенности захвата			
	левой	правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			захват изнутри	захват снаружи	захват изнутри	захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3	Упор в живот	Левую кисть	3	25	47	69
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73

8	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

Приложение III

КОМПЛЕКС ЗАДАНИЙ ПО ОСВОЕНИЮ СПОСОБОВ ВЫПОЛНЕНИЯ УПОРОВ

№ п/п	Упор левой в ...	Упор правой в ...						
		Левое пред- плечье	Левое плечо	Слева в ключицу	шею	грудь	живот	бедро
1	Правое предплечье	1	2	3	4	5	6	7
2	Плечо	8	9	10	11	12	13	14
3	Справа в ключицу	15	16	17	18	19	20	21
4	Шею	22	23	24	25	26	27	28
5	Грудь	29	30	31	32	33	34	35
6	Живот	36	37	38	39	40	41	42
7	Бедро	43	44	45	46	47	48	49

Приложение IV

КОМПЛЕКС ЗАДАНИЙ

ПО ОСВОЕНИЮ СПОСОБОВ РЕШЕНИЯ АТАКУЮЩИХ ЗАХВАТОВ ПРИЕМАМИ

№ п/п	Способы выполнен	Группы приемов		
		Броски	Сваливания	Переводы

п	ия захвата	Накл о-ном	Под- ворото м	Пово - рото м	Врещ е- нием	Прог и- бом	Сбив а- нием	Скруч и- ванием	Рывко м	Нырκο м	Высе - дом
1	Левой сверху за головой, правой за кисть	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	Правой сверху за головой, левой за кисть	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	Левую двумя изнутри	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4	Правую двумя изнутри	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
5	Левой из-за плеча, правой за кисть	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
6	Правой из- под плеча, левой за кисть	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
7	Левой из- под плеча, руки соединены в петлю	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
8	Правой из- под плеча, руки соединены в петлю	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
9	Левой из- под плеча, руки соединены в крест	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
10	Правой из- под плеча, руки соединены в крест	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

11	Левое бедро двумя снаружи	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
12	Правое бедро двумя снаружи	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
13	Левую с головой сверху, руки соединены	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
14	Правую с головой сверху, руки соединены	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
15	Правую с туловищем, руки соединены	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
16	Левую с туловищем, руки соединены	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
17	Туловище двумя спереди	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170
18	Туловище двумя сзади	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
19	Захват обеих ног за бедро, голова кнаружи	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190
20	Захват одной ноги двумя руками, голова кнаружи	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200
21	Захват ближнего бедра двумя руками	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210

22	Захват одной рукой за бедро, другой за пятку	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220
23	Захват двух ног в дальнюю сторону, голова вовнутрь	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230
24	Захват двух ног в ближнюю сторону, голова снаружи	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240

КОМПЛЕКС ЗАДАНИЙ

ПО ОСВОЕНИЮ ВЗАИМОИСКЛЮЧАЮЩИХ АТАКУЮЩИХ ЗАХВАТОВ В СТОЙКЕ

№ п/п	Захваты, выполняемые борцом А	Захваты, выполняемые борцом Б											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Левой сверху за головой, правой за кисть												
2	Левую двумя изнутри	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
3	Левой из-под плеча, правой за кисть	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
4	Левой из-под плеча, руки соединены в петле	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
5	Левой из-под плеча, руки соединены в крест	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
6	Левую двумя снаружи	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
7	Правую двумя снаружи	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
8	Левую с головой сверху, руки	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96

	соединены												
9	Правую с головой сверху, руки соединены	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
10	Левую за кисть правой, левой за одноименную ногу изнутри	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
11	Правую за кисть левой, правой за одноименную ногу изнутри	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132
12	Обе руки соединены на бедре, голова изнутри(снаружи)	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144

Приложение V

СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

Во избежание каких-либо ушибов и повреждений в борьбе применяются специальные способы страховки партнёра и самостраховки. Эти же цели преследуют правильная организация места занятия, правильная методика обучения и точное соблюдение правил соревнований. При обучении страховке и самостраховке очень важно, чтобы у учащихся воспитывалось тактичное и заботливое отношение к своим товарищам. Даже во время состязаний учащийся должен страховать своего противника, предупреждать возможные повреждения и тем более не наносить их, поступая в соответствии с этикой советского спортсмена.

Способы самостраховки при борьбе лёжа заключаются в соответствующем напряжении мышц той ноги или руки, которая захвачена противником на болевой приём. Такое сопротивление как бы уравнивает силу противника, затрачиваемую им для проведения приёма. Поэтому категорически запрещается неожиданно расслаблять захваченную противником конечность.

В безвыходном положении, когда уйти от приёма противника нельзя, надо, не прекращая сопротивления, дать сигнал голосом («Есть!») или четким двукратным хлопком по телу противника. В то же время страховка обязывает нападающего проводить болевой приём плавно, с учётом технической и силовой возможности сопротивления взятого на приём учащегося и по любому его сигналу немедленно прекращать приём, отпуская захваты.

При борьбе лёжа учащийся, находящийся сверху своего противника, должен внимательно следить за тем, чтобы не опираться на какую бы то ни было часть его тела своими коленями или локтями.

Способов страховки и самостраховки при борьбе стоя гораздо больше.

Если учащийся падает вместе с противником или скорость его падения увеличивается усилием противника, то он ни в коем случае не должен опираться кистями рук о ковер — это может повлечь за собой серьезную травму.

При бросках, когда бросающий остается на ногах, страховка падающего проводится посредством смягчения его падения поддержкой за одежду, а иногда направлением его тела на перекат. Бросающий же в целях самостраховки должен избегать бросать противника на свои ноги. Особенно внимательно нужно следить за тем, чтобы при подножках атакующая нога ставилась вплотную к ноге противника и даже подкашивала ее. При этом противник, падая через ногу, никогда не придавит ее своим весом.

При проведении противником обвива нельзя приседать на атакуемой ноге, так как это неизбежно ведет к травме атакующей, а часто и атакуемой ноги.

При бросках из стойки, в которых нападающий также падает на ковёр, страховка партнёра заключается в смягчении его падения путём направления его тела на перекат. В то же время бросающий должен следить за собой, чтобы никогда не касаться ковра головой и не ударяться о него плечом или локтем.

При обоюдных падениях надо стремиться не допускать падения друг на друга. Если же ноги падающих переплелись, то оба учащихся при падении должны их поднять возможно выше от ковра.

Проводя броски, каждый учащийся должен следить, чтобы по отношению к противнику отсутствовали какие бы то ни было болевые приёмы.

Если при борьбе стоя создаётся опасное положение для одного или обоих учащихся, первый заметивший это положение должен немедленно дать сигнал голосом: «Стоп!» По этому сигналу все движения учащихся должны быть мгновенно приостановлены.

Важная часть самостраховки в борьбе состоит из умения падать на ковёр со стойки, не получая грубых толчков, сотрясений и болевых ощущений. Такие навыки необходимо воспитывать посредством специальных упражнений, изучаемых в следующем определенном порядке.

Изучение группировки:

а) сесть на ковёр, поджав ноги и обхватив их руками; подбородок прижать к груди. Согнув возможно больше спину, сделать на ней перека́т от ягодиц до лопаток и обратно. Если группировка тела сделана правильно, то перека́т будет мягким, толчки ощущаться не будут;

б) из положения приседа, обхватив ноги руками, сделать тот же перека́т. При этом упражнении садиться на ковер надо возможно ближе к пяткам;

в) исходное положение — основная стойка. Сделав полный присед и обхватив ноги, сделать перека́т до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Изучение положения рук при падении на спину. Лечь спиной на ковёр, прижав подбородок к груди. Вытянуть руки прямо вверх и сделать ими сильный удар по коврику. В момент удара руки должны быть вытянуты, а ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40-50° (рис. 1).



Рис.1 Правильное положение при падении на спину

Перекат на спину. Из положения сидя. Сесть на ковёр и поджать ноги, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (рис. 2, 1). Сделать перекат на согнутой спине, не изменяя положения группировки. Коснувшись ковра лопатками, ударить по нему вытянутыми руками, как описано выше. В момент удара руками крестец должен быть приподнят над ковром (см. рис. 1).

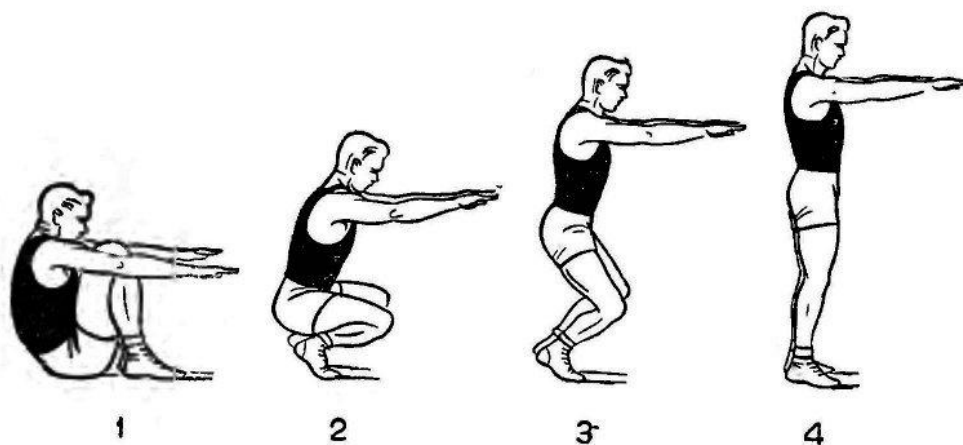


Рис.2 Исходные

положения для перекатов на спину и бок

Сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед–вверх.

Из положения приседа (и полуприседа). Принять положение приседа (и полуприседа), прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (рис. 2, 2, 3). Из этого положения сесть на ковёр как можно ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину. Заканчивать падение ударом рук о ковер (см. рис. 1).

Сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед–вверх.

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (см. рис. 2, 4). Из этого положения сделать плавный переход в присед, затем сесть на ковер и, не прерывая движения, закончить его перекатом на спину с ударом рук о ковер (см. рис. 1) или вытягиванием их вперед–вверх.

Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок. Правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к груди; левую ногу поставить подошвой на ковёр возле правой голени. Туловище согнуть вперед, прижав подбородок к груди. Левое колено поднять возможно выше, правое положить на

ковёр. Прямую правую руку положить на ковер ладонью вниз под углом 45-50° по отношению к туловищу; левую руку поднять вверх (рис. 3).

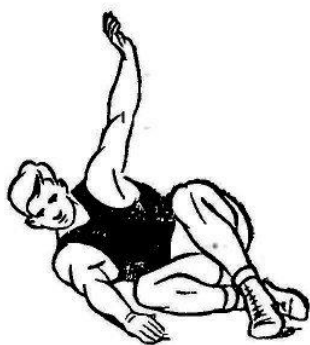


Рис.3 Правильное положение при падении на бок

Необходимо научиться быстро и точно принимать такое конечное положение при падении на левый и на правый бок.

Перекат на бок. Сесть на ковёр, поджав ноги и прижав подбородок к груди, согнуть спину, вытянуть руки вперёд (см. рис. 2, 1). Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок от ягодицы до лопатки и обратно в положение сидя. Такой же перекат сделать на левый бок.

Падение на бок. Из положения сидя. Сесть на ковёр, как было описано выше (см. рис. 2, 1). Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Как только нижний край правой лопатки коснется ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой по ковру и закончить падение на правый бок, как указывалось выше (см. рис. 3).

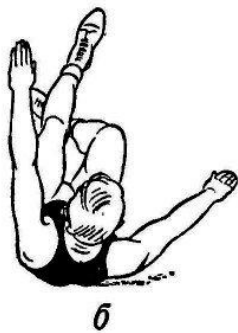
Из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (см. рис. 2, 2). Из этого положения сесть на ковёр правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и, не прерывая движения, сделать перекат на правый бок. Закончить падение на правый бок, как указывалось выше (см. рис. 3).

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (см. рис. 2, 4). Из этого положения сделать плавный переход в полный присед, затем сесть на ковёр правой ягодицей и, не прерывая движения, закончить его падением на правый бок так же, как и в предыдущих упражнениях (см. рис. 3).

Аналогично проделать падение на левый бок.

Перекат с одного бока на другой. Лечь на правый бок в конечное положение для падения. Из этого положения правой рукой и двумя ногами сильно оттолкнуться от ковра и перекатиться на спине в положение лёжа на левом боку.

Убедившись в правильности положения на левом боку, оттолкнуться от ковра левой рукой и двумя ногами и перекатиться на правый бок и т. д. Эти перекаты с боку на бок нужно постепенно ускорять (рис. 4).



бока на другой

Рис.4 Перекаты с одного