

Винокуров Дмитрий Владимирович  
Тренер-преподаватель по вольной борьбе Вилуйск/Вилуйский;  
(Календарно-тематическое планирование по вольной борьбе  
для спортивно-оздоровительной группы)

№	Раздел подготовки	Тема занятия	Элементы содержания	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Теоретическая подготовка	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. ТБ при занятиях вольной борьбой.	Инструктаж по ТБ. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	1	02.сен
2.	Специальная физическая подготовка	Силовая подготовка.	Специальная физическая подготовка. Передвижение по ковру вперед, назад, влево вправо. Изучение в разносторонней стойке захвата ноги наклоном, голова спереди. Игры в касания.	1	02.сен
3.	Теоретическая подготовка	Проходы в ногу.	Передвижение по ковру вперед, назад, влево вправо. Изучение в разносторонней стойке захвата ноги наклоном, голова спереди. Игры в касания.	1	03.сен
4.	Технико-тактическая подготовка	Переводы в партер	Изучение приемов в стойке	1	03.сен
5.	Технико-тактическая подготовка	Переводы в партер	Изучение приемов в стойке	1	04.сен
6.	Технико-тактическая подготовка	Изучение переворота забеганием захватом шеи из под плеча.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Изучение переворота забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем.	1	04.сен
7.	Технико-тактическая подготовка	Изучение переворота забеганием захватом шеи из под плеча.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Изучение переворота забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем.	1	05.сен
8.	Специальная физическая подготовка	Изучение приемов в стойке	переводы в партер рывком, нырком, бросок «кочерга»	1	05.сен

9.	Специальная физическая подготовка	Изучение приемов в стойке	переводы в партер рывком, нырком, бросок подворотом с захватом руки и туловища	1	06.сен
10.	Специальная физическая подготовка	Изучение приемов в стойке	переводы в партер рывком, нырком, бросок подворотом с захватом руки и туловища	1	09.сен
11.	Специальная физическая подготовка	Изучение приёмов в партере	переворот обратным рычагом, перевороты захватом шеи из под плеча, переворот накатом	1	09.сен
12.	Специальная физическая подготовка	Изучение приёмов в партере	переворот обратным рычагом, перевороты захватом шеи из под плеча, переворот накатом	1	10.сен
13.	Соревновательная подготовка	Борьба в партере.	Переворот забеганием с захватом руки на ключ и дальней голени.	1	10.сен
14.	Соревновательная подготовка	Борьба в партере.	Переворот забеганием с захватом руки на ключ и дальней голени.	1	11.сен
15.	Общая физическая подготовка	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	1	11.сен
16.	Соревновательная подготовка	Борьба в стойке.	Сваливание сбиванием., Захватом ног.	1	12.сен
17.	Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств	Круговая тренировка скоростной направленности	1	12.сен
18.	Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств	Круговая тренировка силовой направленности	1	13.сен
19.	Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств	Круговая тренировка силовой направленности	1	16.сен
20.	Соревновательная подготовка	Борьба в стойке.	Броски поворотом («мельница»), Захватом руки и одноименной ноги изнутри	1	16.сен
21.	Соревновательная подготовка	Борьба в стойке.	Броски поворотом («мельница»), Захватом руки и одноименной ноги изнутри	1	17.сен
22.	Соревновательная подготовка	Схватки 2х2х2.	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки. Упражнения на мосту	1	17.сен
23.	Соревновательная подготовка	Схватки 2х2х2.	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки. Упражнения на мосту	1	18.сен
24.	Теоретическая подготовка	Защита от проходов в ноги.	Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при броске вперед. Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при броске назад.	1	18.сен

25.	Технико-тактическая подготовка	Защита от проходов в ноги.	Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при броске вперед. Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при броске назад.	1	19.сен
26.	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка.	Изучение в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова сбоку. Защита, контрприем. Игры в теснения.	1	19.сен
27.	Теоретическая подготовка	Изучение приёмов в партере:	переворот обратным рычагом, переворот обратным захватом туловища, переворот накатом, защита	1	20.сен
28.	Технико-тактическая подготовка	Изучение приёмов в партере:	переворот обратным рычагом, переворот обратным захватом туловища, переворот накатом, защита	1	23.сен
29.	Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств	Круговая тренировка силовой направленности в парах	1	23.сен
30.	Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств	Круговая тренировка силовой направленности в парах	1	24.сен
31.	Специальная физическая подготовка	Борьба в партере.	Перевороты перекатом, Захватом шеи с бедром	1	24.сен
32.	Теоретическая подготовка	История развития вольной борьбы	Становление вольной борьбы как вида спорта. Последовательность и этапы обучения борцов. Общие основы вольной борьбы	1	25.сен
33.	Специальная физическая подготовка	Борьба в партере.	Перевороты переходом, Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Специализированная игра.	1	25.сен
34.	Специальная физическая подготовка	Борьба в партере.	Перевороты переходом, Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Специализированная игра.	1	26.сен
35.	Общая физическая подготовка	Упражнения ОФП	Упражнения ОФП. Игры в теснения. Эстафета с расстановкой и собиранием предметов.	1	26.сен
36.	Технико-тактическая подготовка	Изучение в партере приема переворот захватом рук и бедра сзади	Изучение в партере приема переворот захватом рук и бедра сзади. Защита, контрприем. Игры в дебюты. Эстафета с набивными мячами.	1	27.сен
37.	Технико-тактическая подготовка	Изучение в партере приема переворот захватом рук и бедра сзади	Изучение в партере приема переворот захватом рук и бедра сзади. Защита, контрприем. Игры в дебюты. Эстафета с набивными мячами.	1	30.сен
38.	Общая физическая подготовка	ОФП. Игры в дебюты	Изучение переворота обратным захватом дальнего бедра. Игры в дебюты		30.сен

39.	Технико-тактическая подготовка	Изучение переворота обратным захватом дальнего бедра	Изучение переворота обратным захватом дальнего бедра. Игры в дебюты	1	01.окт
40.	Специальная физическая подготовка	Сваливание сбиванием	Изучение сваливания сбиванием, зацепом разноименной ноги снаружи. Игры в касания	1	01.окт
41.	Теоретическая подготовка	Перевороты скручиванием	Перевороты скручиванием Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	1	02.окт
42.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в партере.	Переворот забеганием с захватом руки на ключ и дальней голени	1	02.окт
43.	Общая физическая подготовка	Упражнения для ног	В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах	1	03.окт
44.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в партере	Перевороты переходом С ключом и зацепом одноименной ноги	1	03.окт
45.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в партере	Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги	1	04.окт
46.	Теоретическая подготовка	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, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности	1	07.окт
47.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в партере	Перевороты перекатом С захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром	1	07.окт
48.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в партере	Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват	1	08.окт

49.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в партере	основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Специализированные игры для юных борцов	1	08.окт
50.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в партере	Перевороты накатом Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом стопы ног	1	09.окт
51.	Соревновательная подготовка	Борьба в партере.	Контрприемы от переворотов. Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами	1	09.окт
52.	Приемные и переводные испытания	Тестирование, контрольные и переводные испытания	Бег на 30 м, Челночный бег 3x10 м, Подтягивание на перекладине	1	10.окт
53.	Приемные и переводные испытания	Тестирование, контрольные и переводные испытания	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, Подъем туловища лежа на спине, Прыжок в длину с места	1	10.окт
54.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в партере.	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Подготовительные упражнения. Эстафеты для юных борцов	1	11.окт
55.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в партере.	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание со стороны ног. Подвижные игры с мячом для юных борцов	1	14.окт
56.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в партере.	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание сверху	1	14.окт
57.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в партере.	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание сбоку. Эстафеты, подвижные игры с мячом и	1	15.окт

			специализированные игры для юных борцов		
58.	Специальная физическая подготовка	Приемы на стойке	Основные способы страховки соперника при броске назад. Техника исполнения. Применение способов страховки соперника при броске назад	1	15.окт
59.	Специальная физическая подготовка	Приемы на стойке	Основные способы страховки соперника при броске назад. Техника исполнения. Применение способов страховки соперника при броске назад	1	16.окт
60.	Общая физическая подготовка	Подвижные игры	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски назад. Подготовительные упражнения	1	16.окт
61.	Общая физическая подготовка	Специализированные игры для юных борцов	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски назад. Подготовительные упражнения	1	17.окт
62.	Технико-тактическая подготовка	Броски назад	Броски назад. Подготовительные упражнения. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов	1	17.окт
63.	Специальная физическая подготовка	Удержание в партере	Удержания в партере. Броски назад. Задняя подножка, проходы в ноги. Удержания в партере. Броски назад. Задняя подножка, проходы в ноги	1	18.окт
64.	Соревновательная подготовка	Специализированные игры для юных борцов	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Основные способы страховки соперника при броске вперед. Техника исполнения	1	21.окт
65.	Технико-тактическая подготовка	Броски вперед	Броски вперед. Подготовительные упражнения. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов	1	21.окт
66.	Технико-тактическая подготовка	Броски вперед	Броски вперед. Подготовительные упражнения. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов	1	22.окт
67.	Соревновательная подготовка	Специализированные игры для юных борцов	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски	1	22.окт

			вперёд. Подготовительные упражнения		
68.	Общая физическая подготовка	Упражнения на расслабление	Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны -свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Подготовительные упражнения	1	23.окт
69.	Соревновательная подготовка	Борьба в стойке.	Сваливание сбиванием.Захватом ног. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов	1	23.окт
70.	Теоретическая подготовка	Броски поворотом ("мельница")	Броски поворотом («мельница») Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов	1	24.окт
71.	Технико-тактическая подготовка	Броски поворотом ("мельница")	Броски поворотом («мельница») Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов	1	24.окт
72.	Инструкторская и судейская практика	Борьба в стойке. Судейство	Судейство в борьбе. Захватом одноименной руки с подножкой	1	25.окт
73.	Специальная физическая подготовка	Борьба в стойке.	Захватом одноименной руки с подножкой	1	28.окт
74.	Соревновательная подготовка	Борьба в стойке.	Схватки. Переводы нырком захватом ног	1	28.окт

75.	Специальная физическая подготовка	Борьба в стойке.	Переводы нырком захватом ног	1	29.окт
76.	Технико-тактическая подготовка	Броски наклоном	Броски наклоном захватом руки и туловища с подножкой	1	29.окт
77.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в стойке.	Повторение броска наклоном захватом руки и туловища с подножкой	1	30.окт
78.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в стойке.	Броски наклоном. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра Защита. Контрприемы	1	30.окт
79.	Врачебный и медицинский контроль	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом	1	31.окт
80.	Технико-тактическая подготовка	Положение "Крест"	Положение «крест» Сваливание захватом руки и туловища, зацепом разноименной ноги снаружи. Бросок подворотом вправо, влево. Сваливание зацепом разноимённой ноги изнутри	1	31.окт
81.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в стойке.	Положение: обоюдный захват: Бросок вращением «накручивание».Бросок подворотом вправо, влево	1	01.ноя
82.	Психологическая подготовка	Борьба в стойке. Победа и проигрыш в борьбе	Положение: обоюдный захват: Бросок вращением «накручивание».Бросок подворотом вправо, влево	1	05.ноя
83.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в стойке.	Положение: обоюдный захват: Проход в одноименную ногу изнутри .Бросок подворотом через плечо (кочерга).	1	05.ноя
84.	Общая физическая подготовка	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	1	06.ноя
85.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в стойке.	Положение: обоюдный захват:Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги.	1	06.ноя
86.	Общая физическая подготовка	Упражнения с предметами	Упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, теннисным мячом, набивным	1	07.ноя

			мячом, гантелями, гириями, стулом		
87.	Инструкторская и судейская практика	Борьба в стойке. Судейство	Судейство в борьбе. Положение: обоюдный захват: Перевод нырком под свою руку, захватом ближнего бедра.	1	07.ноя
88.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в стойке	Положение: обоюдный захват. Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри	1	08.ноя
89.	Общая физическая подготовка	ОФП. Борьба в стойке	Упражнения на гимнастических снарядах. Положение: обоюдный захват. Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри	1	11.ноя
90.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в стойке	Положение: обоюдный захват. Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри	1	11.ноя
91.	Технико-тактическая подготовка	Элементы маневрирования	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.)	1	12.ноя
92.	Специальная физическая подготовка	Силовая подготовка. Борьба в стойке.	Упражнения на развитие силы. Работа на тренажере. Переводы рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).	1	12.ноя
93.	Технико-тактическая подготовка	Комбинации	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.	1	13.ноя

94.	Психологическая подготовка	Моральная и психологическая подготовка	Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Переводы нырком захватом ног, захватом шеи и туловища с боку с подножкой	1	13.ноя
95.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в стойке.	Переводы нырком Захватом ног, захватом шеи и туловища с боку с подножкой	1	14.ноя
96.	Теоретическая подготовка	Перевод в партер	Изучение перевода в партер с упором рукой в бедро опорной ноги сзади. Игры в касания	1	14.ноя
97.	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка.	Изучение перевода в партер с упором рукой в бедро опорной ноги сзади. Защита, контрприем. Игры в блокирующие захваты	1	15.ноя
98.	Специальная физическая подготовка	Комплекс упражнений на растяжку	Набор упражнений на растяжку. Комплекс для кистей, Вытяжение рук в наклоне, Наклон назад с прямыми руками, Поза треугольника, Наклоны к стопам сидя Растяжение в скручивании, Складка, Перекаты с ноги на ногу, Прогиб из позы воина, Разминка стоп	1	18.ноя
99.	Восстановительные мероприятия	Восстановительные мероприятия	Восстановительные мероприятия. Игры в атакующие захваты	1	18.ноя
100.	Теоретическая подготовка	Беседа на тему: За какие действия в партере дают оценки.	За какие действия в партере дают оценки. Теория. Изучение переворота забеганием, накладыванием руки себе на шею.	1	19.ноя
101.	Общая физическая подготовка	ОФП.	Изучение переворота забеганием, накладыванием руки себе на шею. ОФП	1	19.ноя
102.	Теоретическая подготовка	Захват ног нырком	Теория. Изучение в односторонней стойке захвата ног нырком, голова с боку ближней ноги.	1	20.ноя
103.	Общая физическая подготовка	Упражнения на гимнастических снарядах	Изучение в односторонней стойке захвата ног нырком, голова с боку ближней ноги. Упражнения на гимнастических снарядах.	1	20.ноя
104.	Специальная физическая подготовка	Переворот скручиванием. Игры	Изучение переворота скручиванием захватом шеи с плечом на рычаг. Игры за овладение обусловленным предметом	1	21.ноя

105.	Специальная физическая подготовка	Защита. Контрприем	Изучение переворота скручиванием захватом шеи с плечом на рычаг. Защита, контрприем. Игры в перетягивание.	1	21.ноя
106.	Технико-тактическая подготовка	Повторение переворота скручиванием захватом шеи	Изучение переворота скручиванием захватом шеи с плечом на рычаг. Защита, контрприем. Игры в перетягивание.	1	22.ноя
107.	Психологическая подготовка	Беседа на тему: Воля в спорте.	Беседа про волю в спорте. Изучение перевода в партер забеганием однократным толчком предплечьем в шею сбоку, наружу атакованной ноги. Игры в дебюты.	1	25.ноя
108.	Теоретическая подготовка	Изучение перевода в партер	Изучение перевода в партер забеганием однократным толчком предплечьем в шею сбоку, наружу атакованной ноги. Игры в дебюты.	1	25.ноя
109.	Общая физическая подготовка	Гимнастические упражнения	Гимнастические упражнения. Игры в касания.	1	26.ноя
110.	Технико-тактическая подготовка	Перевод в партер	Изучение перевода в партер забеганием однократным толчком предплечьем в шею сбоку, наружу атакованной ноги. Игры в касания.	1	26.ноя
111.	Технико-тактическая подготовка	Переворот скрещиванием голеней	Изучение переворота скрещиванием голеней. Защита. Эстафеты с ползанием и лазанием.	1	27.ноя
112.	Общая физическая подготовка	Упражнения для туловища	упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальное)	1	27.ноя

113.	Теоретическая подготовка	Изучение наката нырком	Изучение наката нырком головой под плечо, захватом туловища сверху и запястья. Эстафеты с набивным мячом.	1	28.ноя
114.	Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафета	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	1	28.ноя
115.	Технико-тактическая подготовка	Накат нырком	Изучение наката нырком головой под плечо, захватом туловища сверху и запястья. Защита, контрприем. Эстафеты с прыжками.	1	29.ноя
116.	Теоретическая подготовка	Переворот накатом захватом	Изучение переворота накатом захватом туловища сзади. Защита, контрприем.	1	02.дек
117.	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения. Защита, контрприем. Игры в блокирующие захваты.	1	02.дек
118.	Технико-тактическая подготовка	Переворот накатом захватом	Повторение переворота накатом захватом туловища сзади. Игры в атакующие захваты.	1	03.дек
119.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития силы	Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера.	1	03.дек
120.	Технико-тактическая подготовка	Приемы в связке	Изучение приемов в связке - перевод в партер нырком захватом шеи и туловища + переворот накатом захватом туловища сзади. Игры в теснения.	1	04.дек
121.	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мосту	Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера.	1	04.дек
122.	Технико-тактическая подготовка	Приемы в связке	Изучение приемов в связке - перевод в партер рывком за руку + переворот накатом	1	05.дек

			захватом туловища сзади и руки. Игры в перетягивание.		
123.	Специальная физическая подготовка	Перевод в партер вращением (вертушка)	Изучение перевода в партер вращением (вертушкой), захватом руки двумя руками. Игры в атакующие и блокирующие захваты	1	05.дек
124.	Технико-тактическая подготовка	Элементы маневрирования в партере	Передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на 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. Защита, контрприем.	1	06.дек
125.	Специальная физическая подготовка	Упражнения в само страховке	Упражнения в само страховке. Изучение перевода в партер упором стопой в пятку сзади. Эстафета с кувырками.	1	09.дек
126.	Теоретическая подготовка	Беседа на тему: Выдающиеся борцы в России и в других странах	Знакомство с выдающимися борцами. Изучение захвата руки на ключ одной рукой, стоя сзади.	1	09.дек
127.	Общая физическая подготовка	Упражнения на снарядах	Повторение захвата руки на ключ одной рукой, стоя сзади. Упражнения на снарядах.	1	10.дек
128.	Специальная физическая подготовка	Развитие гибкости, быстроты и ловкости	Игры в касания, в отталкивания на сохранение на сохранение равновесия, за овладение захватом.	1	10.дек
129.	Специальная физическая подготовка	Развитие гибкости, быстроты и ловкости	Игры в касания, в отталкивания на сохранение на сохранение равновесия, за овладение захватом.	1	11.дек
130.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Изучение приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом руки и шеи Изучение приёмов в партере: 3. переворот обратным рычагом в борьбе 4. переворот обратным захватом туловища, защита 5. переворот накатом, защита	1	11.дек
131.	Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств	Игры эстафеты с элементами борьбы. Упражнения с элементами риска.	1	12.дек
132.	Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств	Игры эстафеты с элементами борьбы.	1	12.дек

			Упражнения с элементами риска.		
133.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Изучение приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом руки и шеи Изучение приёмов в партере: 3. переворот обратным рычагом в борьбе 4. переворот обратным захватом туловища, защита 5. переворот накатом, защита	1	13.дек
134.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Изучение приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом руки и шеи Изучение приёмов в партере: 3. переворот обратным рычагом в борьбе 4. переворот обратным захватом туловища, защита 5. переворот накатом, защита	1	16.дек
135.	Специальная физическая подготовка	Развитие гибкости, быстроты и ловкости	Игры в касания, в отталкивания на сохранение на сохранение равновесия, за овладение захватом.	1	16.дек
136.	Специальная физическая подготовка	Развитие гибкости, быстроты и ловкости	Игры в касания, в отталкивания на сохранение на сохранение равновесия, за овладение захватом.	1	17.дек
137.	Специальная физическая подготовка	Развитие гибкости, быстроты, силовых качеств	Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры.	1	17.дек
138.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Изучение приемов в стойке, контрприёмы: 1. проходы в туловище 2. бросок поворотом Изучение приёмов в партере, контрприёмы: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 4. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 5. переворот накатом в борьбе	1	18.дек
139.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Изучение приемов в стойке, контрприёмы: 1. проходы в туловище 2. бросок поворотом Изучение приёмов в партере, контрприёмы: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 4. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 5. переворот накатом в борьбе	1	18.дек

140.	Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств	Упражнения с элементами риска. Круговая тренировка силовой направленности.	1	19.дек
141.	Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств	Упражнения с элементами риска. Круговая тренировка силовой направленности.	1	19.дек
142.	Специальная физическая подготовка	Развитие гибкости, быстроты, силовых качеств	Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры.	1	20.дек
143.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Изучение приемов в стойке, контрприёмы: 6. проходы в туловище 7. бросок поворотом Изучение приёмов в партере, контрприёмы: 8. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 9. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 10. переворот накатом в борьбе	1	23.дек
144.	Технико-тактическая подготовка	Изучение приемов в стойке, контрприёмы	Изучение приемов в стойке, контрприёмы: 6. проходы в туловище 7. бросок поворотом Изучение приёмов в партере, контрприёмы: 8. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 9. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 10. переворот накатом в борьбе	1	23.дек
145.	Специальная физическая подготовка	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Игры с элементами единоборств.	1	24.дек
146.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Изучение приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку Изучение приёмов в партере, в борьбе: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом 4. переворот захватом двух рук с боку 5. переворот накатом, защита	1	24.дек
147.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Изучение приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку Изучение приёмов в партере, в борьбе: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом 4. переворот захватом двух рук с боку 5. переворот накатом, защита	1	25.дек
148.	Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств	Подвижные игры на развитие смелости и самостоятельности.	1	25.дек

149.	Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств	Подвижные игры на развитие смелости и самостоятельности.	1	26.дек
150.	Специальная физическая подготовка	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Игры с элементами единоборств.	1	26.дек
151.	Теоретическая подготовка	Изучение приемов в стойке	Изучение приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку Изучение приёмов в партере, в борьбе: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом 4. переворот захватом двух рук с боку 5. переворот накатом, защита	1	27.дек
152.	Теоретическая подготовка	Изучение приемов в стойке	Изучение приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку Изучение приёмов в партере, в борьбе: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом 4. переворот захватом двух рук с боку 5. переворот накатом, защита	1	30.дек
153.	Специальная физическая подготовка	Выведение партнера из равновесия	Приемы в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку Изучение приёмов в партере, в борьбе: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом 4. переворот захватом двух рук с боку 5. переворот накатом, защита	1	30.дек
154.	Соревновательная подготовка	Подвижные игры	Подвижные игры на развитие смелости и самостоятельности.	1	09.январь
155.	Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств	Подвижные игры на развитие смелости и самостоятельности.	1	09.январь
156.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Тренировочные задания. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.	1	10.январь
157.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Тренировочные задания. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.	1	13.январь

158.	Специальная физическая подготовка	Тренировочные задания. Передвижение с партнером	Тренировочные задания. Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.	1	13.январь
159.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Тренировочные задания. Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.	1	14.январь
160.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Тренировочные задания. Выталкивания партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.	1	14.январь
161.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Тренировочные задания. Выталкивания партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.	1	15.январь
162.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Тренировочные задания. Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.	1	15.январь
163.	Общая физическая подготовка	Упражнения для формирования правильной осанки	Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости	1	16.январь

164.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Тренировочные задания. Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами	1	16.января
165.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Тренировочные задания. Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение комбинаций в партере, в стойке.	1	17.января
166.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.	1	20.января
167.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Тренировочные задания. Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.	1	20.января
168.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Тренировочные задания. Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.	1	21.января
169.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Тренировочные задания. Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).	1	21.января
170.	Специальная физическая подготовка	Тренировочные задания	Тренировочные задания. Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Удержание захватом руки и шеи сбоку	1	22.января

			(сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).		
171.	Технико-тактическая подготовка	Контрприемы с уходом с моста	Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.	1	22.января
172.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Удержание захватом шеи с плечом спереди Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.	1	23.января
173.	Технико-тактическая подготовка	Уход с моста. Изучение элементов техники и тактики	Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом шеи с плечом. Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений. Эстафеты для юных борцов.	1	23.января
174.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом шеи с плечом. Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений. Эстафеты для юных борцов.	1	24.января
175.	Соревновательная подготовка	Учебные и учебно-тренировочные схватки	Совершенствование способности проводить схватки в атакующем стиле.	1	27.января
176.	Соревновательная подготовка	Учебные и учебно-тренировочные схватки	Совершенствование способности проводить схватки в атакующем стиле.	1	27.января
177.	Соревновательная подготовка	Учебные и учебно-тренировочные схватки	Совершенствование способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону).	1	28.января
178.	Соревновательная подготовка	Учебные и учебно-тренировочные схватки	Совершенствование способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону).	1	28.января
179.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Совершенствование способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении.	1	29.января
180.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Совершенствование способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий.	1	29.января
181.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Совершенствование способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий.	1	30.января

182.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Совершенствование способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту.	1	30.январь
183.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Совершенствование способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту.	1	31.январь
184.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Совершенствование способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях.	1	03.февраль
185.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Совершенствование способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях.	1	03.февраль
186.	Теоретическая подготовка	Влияния занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Беседа и рассказ про влияния занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	04.февраль
187.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Совершенствование умения осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват.	1	04.февраль
188.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Совершенствование способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 секунд) - на фоне утомления.	1	05.февраль
189.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Совершенствование способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема.	1	05.февраль
190.	Технико-тактическая подготовка	Изучение элементов техники и тактики	Совершенствование способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема.	1	06.февраль
191.	Общая физическая подготовка	Упражнения на снарядах	Изучение переворота забеганием захватом руки в сгиб локтя (на ключ). Упражнения на снарядах. Эстафеты с набивными мячами.	1	06.февраль
192.	Восстановительные мероприятия	Восстановительные мероприятия. Витаминизация	Витаминизация. Упражнения на снарядах. Эстафеты с набивными мячами.	1	07.февраль
193.	Технико-тактическая подготовка	Атакующие и блокирующие захваты	Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере	1	10.февраль

194.	Специальная физическая подготовка	Сваливания сбиванием. Защита, контрприем	Изучение сваливания сбиванием, зацепом разноименной ноги снаружи. Защита, контрприем. Игры в блокирующие	1	10.фев
195.	Специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.	Изучение переворота обратным захватом дальнего бедра. Защита, контрприем. Игры в перетягивания.	1	11.фев
196.	Специальная физическая подготовка	Игры в касания	Изучение сваливания сбиванием, зацепом разноименной ноги снаружи. Игры в касания.	1	11.фев
197.	Техничко-тактическая подготовка	Сваливания сбиванием	Изучение сваливания сбиванием, зацепом разноименной ноги снаружи. Игры в касания.	1	12.фев
198.	Общая физическая подготовка	Акробатика	Акробатика. Борцовский мост /забегания/. Сгибание туловища лежа на спине. Прыжок с места в длину. Сгибание рук в упоре лежа. Отбрасывание ног. Пять приемов в партере. Три приема в стойке.	1	12.фев
199.	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	Акробатика. Борцовский мост /забегания/. Сгибание туловища лежа на спине. Прыжок с места в длину. Сгибание рук в упоре лежа. Отбрасывание ног. Пять приемов в партере. Три приема в стойке.	1	13.фев
200.	Техничко-тактическая подготовка	Выход наверх выседом	Изучение контрприема. Выход наверх выседом. Игры в блокирующие захваты. Эстафета с элементами прыжков.	1	13.фев
201.	Общая физическая подготовка	Игры в блокирующие захваты	Изучение контрприема. Выход наверх выседом. Игры в блокирующие захваты. Эстафета с элементами прыжков.	1	14.фев
202.	Специальная физическая подготовка	Перевод в партер выседом	Изучение контрприема. Перевод в партер выседом, захватом одноименного бедра через руку спереди, изнутри. Игры в касания. Эстафета с элементами ползанья и лазанья.	1	17.фев
203.	Общая физическая подготовка	Игры для юных борцов	Изучение контрприема. Перевод в партер выседом, захватом одноименного бедра через руку спереди, изнутри. Игры в касания. Эстафета с элементами ползанья и лазанья.	1	17.фев

204.	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка.	Совершенствование способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий.	1	18.фев
205.	Соревновательная подготовка	Учебные схватки	попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 минуту.	1	18.фев
206.	Соревновательная подготовка	Учебные схватки	попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 минуту.	1	19.фев
207.	Соревновательная подготовка	Учебные схватки:	Схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами).	1	19.фев
208.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития скорости	Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий («показательной»).	1	20.фев
209.	Соревновательная подготовка	Учебные схватки	схватка с разрешением захвата только одной рукой; схватка на одной ноге.	1	20.фев
210.	Соревновательная подготовка	Учебные схватки	схватка с разрешением захвата только одной рукой; схватка на одной ноге.	1	21.фев
211.	Психологическая подготовка	Учебные схватки для психологической подготовки	уходы от удержаний на мосту на время; удержание на мосту на время.	1	24.фев
212.	Психологическая подготовка	Учебные схватки для психологической подготовки	уходы от удержаний на мосту на время; удержание на мосту на время.	1	24.фев
213.	Психологическая подготовка	Учебные схватки	Провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию на заданное время.	1	25.фев

214.	Технико-тактическая подготовка	Бросок вперед	Бросок вперёд. Бросок через бедро, передняя подножка. Спортивно-развивающие игры.	1	25.фев
215.	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка.	Бросок вперёд. Бросок через бедро, передняя подножка. Спортивно-развивающие игры.	1	26.фев
216.	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка.	Бросок вперёд. Бросок через бедро, передняя подножка.	1	27.фев
217.	Общая физическая подготовка	Акробатика	Акробатика. Бросок вперёд. Бросок через бедро, передняя подножка.	1	28.фев
218.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в партере.	Перевороты переходом. С ключом и зацепом одноименной ноги.	1	28.фев
219.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития выносливости	Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазаньи. Бег на средние (400-600 м)	1	03.мар
220.	Инструкторская и судейская практика	Судейство в борьбе	Борьба в партере. Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.	1	03.мар
221.	Инструкторская и судейская практика	Судейство в борьбе	Борьба в партере. Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.	1	04.мар
222.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в партере.	Перевороты скручиванием. Захватом дальней руки и бедра внизу-спереди. Подвижная игра.	1	04.мар
223.	Соревновательная подготовка	Назначаемый спарринг.	Основы свободного спарринга. Захватом скрещенных голеней. Специализированная игра.	1	05.мар
224.	Соревновательная подготовка	Назначаемый спарринг.	Основы свободного спарринга. Повороты забеганием. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Эстафеты.	1	05.мар
225.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в партере.	Перевороты забеганием. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Эстафеты.	1	06.мар
226.	Специальная физическая подготовка	Перевороты перекатом	Перевороты перекатом. Захватом шеи с бедром. Подвижная игра.	1	06.мар
227.	Специальная физическая подготовка	Перевороты переходом	Перевороты переходом. Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Специализированная игра.	1	07.мар

228.	Технико-тактическая подготовка	Борьба в партере.	Перевороты переходом. Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Специализированная игра.	1	10.мар
229.	Технико-тактическая подготовка	Техника сближения	Изучение техники сближения и захват в односторонней стойке ног нырком при взаимном захвате рук или руки и шеи сбоку. Игры в атакующие захваты. Эстафета с переноской.	1	10.мар
230.	Общая физическая подготовка	Игры в атакующие захваты	Изучение техники сближения и захват в односторонней стойке ног нырком при взаимном захвате рук или руки и шеи сбоку. Игры в атакующие захваты. Эстафета с переноской.	1	11.мар
231.	Восстановительные мероприятия	Восстановительные мероприятия	Восстановительные упражнения. Игры в теснения. Эстафета с расстановкой и собиранием предметов.	1	11.мар
232.	Технико-тактическая подготовка	Обучение приема переворот захватом рук	Изучение в партере приема переворот захватом рук и бедра сзади. Игры в теснения. Эстафета с расстановкой и собиранием предметов.	1	12.мар
233.	Теоретическая подготовка	Беседа на тему: Стратегия борца	Изучение в партере приема переворот захватом рук и бедра сзади. Защита, контрприем. Игры в дебюты. Эстафета с сохранением равновесия.	1	12.мар
234.	Общая физическая подготовка	Игры в дебюты. Эстафета	Изучение в партере приема переворот захватом рук и бедра сзади. Защита, контрприем. Игры в дебюты. Эстафета с набивными мячами.	1	13.мар
235.	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка.	Изучение в партере приема переворот захватом рук и бедра сзади. Защита, контрприем. Игры в дебюты. Эстафета с набивными мячами.	1	13.мар
236.	Технико-тактическая подготовка	Изучение переворота рычагом	Изучение переворота рычагом, прижимая голову бедром. Игры в дебюты. Эстафета с кувырками.	1	14.мар
237.	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	ОФП. Изучение переворота рычагом, прижимая голову бедром. Игры в дебюты. Эстафета с кувырками.	1	17.мар
238.	Специальная физическая подготовка	Развитие реакции	Упражнения на реакцию. Изучение переворота рычагом, прижимая голову бедром. Защита, контрприем. Игры на развитие реакции и быстроты.	1	17.мар

239.	Теоретическая подготовка	Изучение броска через спину	Изучение броска через спину с захватом туловища и руки. Упражнения с борцовским чучелом. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение и за сохранения равновесия.	1	18.мар
240.	Специальная физическая подготовка	Бросок через спину. Игры	Изучение броска через спину с захватом туловища и руки. Упражнения с борцовским чучелом. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение и за сохранения равновесия.	1	18.мар
241.	Общая физическая подготовка	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	Общеукрепляющие упражнения. Повторение броска через спину с захватом туловища и руки. Защита, контрприем.	1	19.мар
242.	Технико-тактическая подготовка	Бросок через спину	Изучение броска через спину с захватом туловища и руки. Защита, контрприем. Упражнения с борцовским чучелом. Игры за овладение обусловленным предметом.	1	19.мар
243.	Специальная физическая подготовка	Защита. Упражнения с борцовским чучелом	Изучение броска через спину с захватом шеи и руки. Защита. Упражнения с борцовским чучелом. Игры с прорывом через строй, из круга.	1	20.мар
244.	Теоретическая подготовка	Броски вертушкой	Изучение броска вертушкой. Защита. Упражнения с борцовским чучелом. Игры с прорывом через строй, из круга.	1	20.мар
245.	Технико-тактическая подготовка	Бросок через спину	Изучение броска через спину с захватом шеи и руки. Защита, контрприем. Упражнения с борцовским чучелом. Игры в касания.	1	21.мар
246.	Технико-тактическая подготовка	Стойка в партере	Стойка в партере. Отработка приема: переворот забеганием. Изучение переворота ключом с захватом другой руки за предплечье. Защита, контрприем.	1	24.мар
247.	Технико-тактическая подготовка	Уход от захвата	Уход от захвата. Техника безопасности. Изучение переворота ключом с захватом дальней голени. Игры в атакующие захваты.	1	24.мар
248.	Специальная физическая подготовка	Тяжелая атлетика	Тяжелая атлетика. Гири, штанга. Изучение в стойке контрприема перевод выседом с захватом ноги через руку. Игры в блокирующие захваты.	1	25.мар
249.	Технико-тактическая подготовка	Броски в стойке	Изучение в стойке броска передний отхват с захватом руки через плечо. Игры за сохранения равновесия.	1	26.мар

250.	Специальная физическая подготовка	Имитационные упражнения	Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении 70 изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.	1	26.мар
251.	Технико-тактическая подготовка	Броски в стойке	Изучение в стойке броска передний отхват с захватом руки через плечо. Защита, контрприем. Игры в дебюты.	1	27.мар
252.	Технико-тактическая подготовка	Перевод рывком за руку	Переворот скручиванием захватом на рычаг. Защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.	1	27.мар
253.	Технико-тактическая подготовка	Изучение приема в партере	Изучение приема в партере - переворот захватом предплечья изнутри заступая коленом за голову. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение	1	28.мар
254.	Технико-тактическая подготовка	Изучение переворота скручиванием	Изучение переворота скручиванием с захватом предплечья изнутри. Защита, контрприем Игры за сохранения равновесия и блокирующие захваты.	1	28.мар
255.	Теоретическая подготовка	Беседа на тему: Угроза как один из способов тактической подготовки.	Изучение броска через плечи мельница/. Игры в перетягивание.	1	31.мар
256.	Специальная физическая подготовка	Развитие координации	Упражнения на координацию движений. Изучение переворота переходом ножницами и захватом подбородка. Защита, контрприем. Игры в дебюты.	1	31.мар

257.	Общая физическая подготовка	Упражнения с предметами	Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Изучение переворота переходом ножницами и захватом подбородка. Защита, контрприем. Игры в дебюты.	1	01.апр
258.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для укрепления борцовского моста	Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами. Изучение броска через плечи /мельница/. Защита, контрприем. Подвижные игры "Перестрелка".	1	01.апр
259.	Технико-тактическая подготовка	Изучение броска в левую сторону	Изучение броска в левую сторону с захватом правой руки и дальней ноги партнера. Эстафета с кувырками.	1	02.апр
260.	Технико-тактическая подготовка	Изучение броска в левую сторону	Изучение броска в левую сторону с захватом правой руки и дальней ноги партнера. Защита, контрприем. Игры в касания.	1	02.апр
261.	Теоретическая подготовка	Изучение броска мельницей	Изучение броска мельницей в момент захвата противником плеча и шеи спереди. Игры в дебюты и блокирующие захваты.	1	03.апр
262.	Общая физическая подготовка	Игры в дебюты и блокирующие захваты	ОФП. Изучение броска мельницей в момент захвата противником плеча и шеи спереди. Игры в дебюты и блокирующие захваты.	1	03.апр
263.	Специальная физическая подготовка	Игры в теснения	Изучение броска мельницей в момент захвата противником плеча и шеи спереди. Игры в теснения.	1	04.апр
264.	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мосту	Упражнения на мосту. Изучение броска мельницей в момент захвата противником плеча и шеи спереди. Игры в теснения.	1	07.апр
265.	Технико-тактическая подготовка	Повторение мельницы	Изучение броска через плечи /мельница/ с захватом руки	1	07.апр

			двумя руками. Игры в перетягивания.		
266.	Технико-тактическая подготовка	Бросок через плечо	Изучение броска через плечи /мельница/ с захватом руки двумя руками. Игры в перетягивания.	1	08.апр
267.	Технико-тактическая подготовка	Контрприем от перевода в партер захватом ноги	Изучение контрприема от перевода в партер захватом ноги - бросок назад захватом руки и туловища. Игры в касания	1	08.апр
268.	Психологическая подготовка	Двойной обман	Двойной обман. Угроза как один из способов тактической подготовки. Изучение приема в стойке сваливание сбиванием, зацепом одноименной ноги снаружи. Защита, контрприем. Игры в дебюты	1	09.апр
269.	Технико-тактическая подготовка	Изучение контрприема	Изучение контрприема от перевода в партер захватом ноги - бросок назад захватом руки и туловища. Обратный вызов. Угроза как один из способов тактической подготовки. Игры в атакующие захваты.	1	09.апр
270.	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки). Изучение перевода в партер вращением (вертушкой), захватом руки двумя руками. Защита, контрприем. Игры в дебюты.	1	10.апр
271.	Технико-тактическая подготовка	Перевод в партер. Защита. Контрприем	Изучение перевода в партер вращением (вертушкой), захватом руки двумя руками. Защита, контрприем. Игры в дебюты.	1	10.апр
272.	Технико-тактическая подготовка	Перевод в партер	Изучение перевода в партер упором стопой в пятку сзади. Эстафета с кувырками.	1	11.апр
273.	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости	Развитие выносливости: 1)Ритмический бег с задержкой дыхания.(1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.); 2)Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в положение лёжа на спине упор руки сзади.(10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20 сек.); 3)Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на	1	14.апр

			спине.(неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность); 4)Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.); 5)Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута).		
274.	Специальная физическая подготовка	Развитие ловкости. Изучение в разносторонней стойке захвата ноги наклоном, голова спереди.	Основная часть. Изучение в разносторонней стойке захвата ноги наклоном, голова спереди. 1)Захват правой ноги наклоном с левой стойки;; 2)Имитация захвата ноги наклоном с левой (правой) стойки; 3)Захват ноги наклоном слитно, в целом; 4)Захват ноги наклоном в медленном темпе; 5)Захват ноги наклоном в максимальном темпе.	1	14.апр
275.		Развитие быстроты. Совершенствование переворота забеганием захватом шеи из-под плеча	Основная часть. Совершенствование переворота забеганием захватом шеи из-под плеча. Комбинации. 1)Переворот забеганием захватом рук сбоку, противник защитился, перенести дальнюю руку на захват шеи из-под плеча, выполнить переворот; 2)Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, противник защитился, захватить ближней рукой дальнюю руку, выполнить переворот.	1	15.апр
276.	Восстановительные мероприятия	Гигиена, закаливание и режим борца	Гигиена, закаливание и режим борца. Тяжелая атлетика. Гири, штанга. Практическое занятие	1	15.апр
277.	Общая физическая подготовка	Силовые упражнения	Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гирями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами).	1	16.апр
278.	Технико-тактическая подготовка	Положение: захват за шею и руки спереди сверху	1. Скручивание захватом шеи и руки (лампочка). 2. Переворот перекатом захватом шеи и разноименной голени в обратную сторону (промокашка) 3. Скручивание	1	16.апр

			нырком под руку захватом бедра		
279.	Общая физическая подготовка	Акробатика	Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера	1	17.апр
280.	Специальная физическая подготовка	Имитационные упражнения	Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами	1	17.апр
281.	Общая физическая подготовка	Игровой день	Игра в мини-футбол в игровом зале	1	18.апр
282.	Психологическая подготовка	Просмотр и анализ соревнований	Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией техникотактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов	1	21.апр
283.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для укрепления борцовского моста	Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста	1	21.апр
284.	Инструкторская и судейская практика	Судейство в борьбе	Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам	1	21.апр

285.	Технико-тактическая подготовка	Комбинации	1. Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи – ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу – вырвать ногу из захвата и разворачиваясь к сопернику грудью сбить в опасное положение. 2. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер. 3. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи	1	22.апр
286.	Общая физическая подготовка	Упражнения с предметами	Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднятие и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями	1	22.апр
287.	Соревновательная подготовка	Схватки 2х2х2	Учебно-тренировочные схватки	1	23.апр
288.	Специальная физическая подготовка	Развитие ловкости. Изучение контрприёма. Переворот через спину захватом одноимённой руки под плечо	Изучение контрприёма. Переворот через спину захватом одноимённой руки под плечо. 1)Выполнить переворот через спину захватом одноимённой руки под плечо; 2)Выполнить имитацию переворота через спину; 3)Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Выполнить переворот, когда противник захватил туловище и запястья; 5)Выполнить переворот через спину, когда противник толкает в сторону от себя	1	23.апр

289.	Технико-тактическая подготовка	Изучение перевода в партер упором стопой в пятку сзади	1)Выполнить перевод в партер упором стопой в пятку сзади; 2)Выполнить имитацию перевода в партер упором стопой в пятку сзади; 3)Выполнить перевод, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Выполнить перевод в партер, когда противник двигается назад; 5)Угрожая провести перевод в партер в одну сторону, выполнить в другую; 6)Выполнить перевод в партер упором стопой в пятку сзади с высокой стойки	1	24.апр
290.	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование переворота забеганием, захватом руки в сгиб локтя (на ключ)	1)Выполнить захват руки на ключ; 2)Захватить руку на ключ, противнику в полусопротивлении защищаться; 3)Выполнить переворот забеганием, захватом руки на ключ в медленном темпе; 4)Выполнить переворот захватом руки на ключ в максимальном темпе; 5)Выполнить переворот забеганием, захватом руки на ключ максимально быстро	1	24.апр
291.	Технико-тактическая подготовка	Изучение в односторонней стойке техники сближения в движении по дуге и захвата на коленях дальней ноги, голова спереди	Изучение в односторонней стойке техники сближения в движении по дуге и захвата на коленях дальней ноги, голова спереди. 1)Выполнить сближение по дуге и захват дальней ноги на коленях; 2)Выполнить движение приставными шагами по дуге влево (вправо); 3)В левой стойке подать туловище вперед, загрузить впереди стоящую ногу; 4)В правой стойке захватить дальнюю ногу с переходом на колени	1	25.апр
292.	Специальная физическая подготовка	Развитие гибкости. Совершенствование передней подножки захватом плеча предплечьем снизу	Совершенствование передней подножки захватом плеча предплечьем снизу. 1)Выполнить переднюю подножку захватом плеча предплечьем снизу; 2)Выполнить имитацию передней	1	28.апр

			подножки; 3)Выполнить подножку, противнику в полусопротивлении защищаться		
293.	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости	Развитие выносливости: 1)Ритмический бег с задержкой дыхания.(1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.); 2)Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в положение лёжа на спине упор руки сзади.(10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20 сек.); 3)Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине.(неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность)	1	28.апр
294.	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование переворота за себя захватом шеи с плечом на рычаг	Совершенствование переворота за себя захватом шеи с плечом на рычаг. 1)Повторить переворот скручиванием, захватом шеи с плечом на рычаг; 2)Захватить шею с плечом на рычаг в максимальном темпе; 3)Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться	1	29.апр
295.	Специальная физическая подготовка	Развитие гибкости. Изучение сваливания захватом пятки и упором головой в грудь	Изучение сваливания захватом пятки и упором головой в грудь. 1)Повторить захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Выполнить сваливание захватом пятки и упором головой в грудь; 3)Захватить ногу, голова спереди, быстро перевести голову сбоку; 4)Захватить ногу, удержать бёдрами, вывести ногу в сторону, захватить за пятку; 5)Выполнить сваливание захватом пятки слитно, в медленном темпе	1	29.апр

296.	Специальная физическая подготовка	Развитие быстроты. Совершенствование перевода в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги	Совершенствование перевода в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги. 1)Выполнить перевод в партер рывком за руку; 2)Выполнить перевод в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги; 3)Выполнить перевод рывком за руку с подсечкой в максимальном темпе; 4)Выполнить перевод рывком с подсечкой, когда противник наступает; 5)Выполнить перевод в партер рывком за руку с подсечкой ближней голени; 6)Выполнить перевод рывком за руку с подсечкой сразу после свистка арбитра	1	30.апр
297.	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты.	Развитие быстроты. Упражнения для развития быстроты. 1)Прыжки с разбега вверх (2 повторения, 10 раз, интенсивность субмаксимальная, интервал отдыха 30 сек.); 2)Старт из положения лёжа на животе (4 повторения, 10 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 30 сек.); 3)Прыжки с двух ног в стороны, с продвижением (3 повторения, 6 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 1 минута).	1	30.апр
298.	Специальная физическая подготовка	Развитие ловкости. Изучение перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди.	Изучение перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди. 1)Захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Захват ноги, перенести руку на бедро спереди; 3)Перевод в партер упором рукой в бедро слитно, в целом; 4)Перевод в партер, противнику в полусопротивлении защищаться; 5)Атаковать ногу, противнику в полном сопротивлении защищаться; 6)Захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, в стороны, выводить противника из равновесия	1	02.май

299.	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование ранее изученных приёмов	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1) Выполнить перевод в партер толчком головой в бок, захватом за ноги с применением изученных рывков, толчков; 2) Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки накатом, захватом туловища сверху и запястья, ныряя головой под плечо; 3) Быстро выполнить приём второй раз, после неудачной первой попытки; 4) Не удалось выполнить накат, придумать другое продолжение атаки.	1	02.май
300.	Технико-тактическая подготовка	Изучение в разносторонней стойке захвата ноги нырком, голова спереди с переходом на колени и подъём с захваченной ногой в стойку.	Изучение в разносторонней стойке захвата ноги нырком, голова спереди с переходом на колени и подъём с захваченной ногой в стойку. 1)Повторить захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Выполнить захват ноги, голова спереди, с переходом на колени и подъём с захваченной ногой в стойку; 3)Выполнить захват ноги на коленях в медленном темпе; 4)Выполнить захват ноги на коленях, встать с ногой в стойку; 5)Выполнить захват ноги на коленях в максимальном темпе.	1	05.май
301.	Специальная физическая подготовка	Развитие гибкости. Изучение переворота накатом, захватом туловища сзади.	Изучение переворота накатом, захватом туловища сзади. 1)Выполнить переворот накатом захватом туловища сзади; 2)Выполнить накат захватом туловища сзади в медленном темпе; 3)Выполнить накат захватом туловища сзади в максимальном темпе; 4)Выполнить накат в движении, когда противник двигается вперёд; 5)Выполнить два наката подряд без остановки; 6)Выполнить накат захватом туловища с ближней рукой	1	05.май

302.	Специальная физическая подготовка	Развитие ловкости. Изучение захвата ног с падением на колени и бросок наклоном захватом за ноги	Изучение захвата ног с падением на колени и бросок наклоном захватом за ноги. 1)Выполнить захват ног нырком, с падением на колени и бросок наклоном; 2)Выполнить переход на колени, захватить ноги; 3)Выполнить бросок с плеча наклоном, захватом за ноги; 4)Выполнить захват ног нырком и бросок наклоном в медленном темпе; 5)Атаковать ноги, противнику в полусопротивлении защищаться; 6)Выполнить бросок наклоном, захватом ног нырком в максимальном темпе	1	06.май
303.	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование ранее изученных приёмов	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1)Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги; 2)Захватить запястья, сковать, неожиданно отпустить, захватить ноги; 3)Выполнить захват ног с высокой стойки, предварительно прогнувшись; 4)Выполнить сбивание захватом туловища с применением рывков, толчком	1	06.май
304.	Технико-тактическая подготовка	Развитие быстроты. Совершенствование контрприёма. Перевод в партер выседом, захватом одноимённого бедра через руку спереди, изнутри	Совершенствование контрприёма. Перевод в партер выседом, захватом одноимённого бедра через руку спереди, изнутри. 1)Выполнить имитацию перевода в партер выседом; 2)Выполнить перевод в партер выседом в медленном темпе; 3)Выполнить перевод в партер выседом в максимальном темпе; 4)Выполнить перевод выседом, захватом бедра двумя руками через руку спереди; 5)Выполнить перевод в партер, когда противник только начинает захват ноги; 6)Выполнить перевод в партер, когда противник захватил ногу, голова спереди	1	07.май

305.	Общая физическая подготовка	Общая физическая выносливости. Развитие быстроты.	Развитие быстроты. Упражнения для развития быстроты. 1)Прыжки с разбега вверх (2 повторения, 10 раз, интенсивность субмаксимальная, интервал отдыха 30 сек.); 2)Старт из положения лёжа на животе (4 повторения, 10 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 30 сек.); 3)Прыжки с двух ног в стороны, с продвижением (3 повторения, 6 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 1 минута).	1	07.май
306.	Специальная физическая подготовка	Развитие быстроты. Совершенствование ранее изученных приёмов.	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1. Выполнить переворот скручиванием захватом рук сбоку; 2. Выполнить захват ног нырком, голова сбоку.	1	12.май
307.	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди.	Совершенствование перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди. 1)Захват ноги наклоном, голова спереди;2)Перевод в партер, противнику в полусопротивлении защищаться; 3)Перевод в партер в движении, когда противник; 4)Захват ноги, перевести противника в партер, противнику устоять;5)Захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны выводить противника из равновесия	1	12.май
308.	Приемные и переводные испытания	Тестирование, контрольные и переводные испытания	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, Подъем туловища лежа на спине, Прыжок в длину с места	1	13.май
309.	Технико-тактическая подготовка	Изучение пререворота	Изучение переворота забеганием захватом руки в сгиб локтя (на ключ). Упражнения на снарядах. Эстафеты с переноской.	1	14.май
310.	Технико-тактическая подготовка	Изучение пререворота	Изучение переворота забеганием захватом руки в сгиб локтя (на ключ).	1	14.май

			Упражнения на снарядах. Эстафеты с набивными мячами.		
311.	Приемные и переводные испытания	Тестирование, контрольные и переводные испытания	Бег на 30 м, Челночный бег 3x10 м, Подтягивание на перекладине	1	15.май
312.	Технико-тактическая подготовка	Сваливание сбиванием	Изучение сваливания сбиванием, зацепом разноименной ноги снаружи. Защита, контрприем. Игры в блокирующие	1	15.май
313.	Технико-тактическая подготовка	Изучение переворота	Изучение переворота обратным захватом дальнего бедра. Игры в дебюты..	1	16.май
314.	Технико-тактическая подготовка	Сваливание сбиванием	Изучение сваливания сбиванием, зацепом разноименной ноги снаружи. Игры в касания.	1	19.май
315.	Технико-тактическая подготовка	Виды бросков в стойке	Бросок наклоном с захватом туловища. Бросок прогибом. Изучение сваливания сбиванием, зацепом разноименной ноги снаружи. Игры в касания.	1	19.май
316.	Технико-тактическая подготовка	Изучение контрприема	Изучение контрприема. Выход вверх выседом. Игры в касания. Эстафета с элементами бега.	1	20.май
317.	Общая физическая подготовка	Акробатические упражнения	Акробатические упражнения. Изучение контрприема. Выход вверх выседом. Игры в блокирующие захваты. Эстафета с элементами прыжков.	1	20.май
318.	Технико-тактическая подготовка	Изучение контрприема	Изучение контрприема. Выход вверх выседом. Игры в блокирующие захваты. Эстафета с элементами прыжков.	1	21.май
319.	Технико-тактическая подготовка	Изучение контрприема	Изучение контрприема. Перевод в партер выседом, захватом одноименного бедра через руку спереди, изнутри. Игры в касания. Эстафета с элементами ползания и лазанья.	1	21.май
320.	Психологическая подготовка	Учебные схватки:	Схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами).	1	22.май
321.	Психологическая подготовка	Учебные схватки	схватка с разрешением захвата только одной рукой; схватка на одной ноге.	1	22.май

322.	Общая физическая подготовка	ОФП. Изучение контрприема от перевода в партер	Общеукрепляющие упражнения. Изучение контрприема от перевода в партер захватом ноги - бросок назад захватом руки и туловища. Обратный вызов. Угроза как один из способов тактической подготовки. Игры в атакующие захваты.	1	23.май
323.	Технико-тактическая подготовка	Перевод в партер вращением (вертушка)	Изучение перевода в партер вращением (вертушкой), захватом руки двумя руками. Защита, контрприем. Игры в дебюты.	1	26.май
324.	Технико-тактическая подготовка	Перевод в партер вращением (вертушка)	Изучение перевода в партер вращением (вертушкой), захватом руки двумя руками. Защита, контрприем. Игры в дебюты.	1	26.май
325.	Технико-тактическая подготовка	Изучение переворота ключом	Изучение переворота ключом с захватом другой руки за предплечье. Защита, контрприем. Игры в атакующие захваты	1	27.май
326.	Технико-тактическая подготовка	Изучение переворота ключом	Изучение переворота ключом с захватом дальней голени. Игры в атакующие захваты.	1	27.май
327.	Технико-тактическая подготовка	Изучение в стойке контрприема	Изучение в стойке контрприема перевод выседом с захватом ноги через руку. Игры в блокирующие захваты.	1	28.май
328.	Соревновательная подготовка	Учебные схватки:	Схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами).	1	28.май
329.	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка.	Изучение переворота обратным захватом дальнего бедра. Игры в дебюты..	1	29.май
330.	Восстановительные мероприятия	Итоги учебного года	Анализ учебного года. Изучение сваливания сбиванием, зацепом разноименной ноги снаружи. Игры в касания.	1	29.май
331.	Восстановительные мероприятия	Восстановительные мероприятия	Обобщенный урок	1	30.май