




Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Урупского муниципального района

<p>СОГЛАСОВАННО Заместитель директора  Я.Ю. Макеенкова</p>	<p>УТВЕРЖАЮ Директор МКОУ ДО «ДЮСШ» Урупского муниципального района  С.В. Исупов</p> 
---	--

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год  
по направлению спортивной начальной подготовки  
**«Вольная борьба»**

Тренер-преподаватель:  
Лайпанов Б.Р.

ст. Преградная

### **Аннотация:**

Дополнительная образовательная программа «Вольная борьба» направлена на физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- I. Пояснительная записка
  - 1.1. Направленность программы
  - 1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность
  - 1.3. Цель и задачи программы
  - 1.4. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы
  - 1.5. Сроки реализации дополнительной образовательной программы
  - 1.6. Форма и режим занятий
  - 1.7. Ожидаемые результаты и способы их проверки
  - 1.8. Методическое обеспечение программы
  - 1.9. Список литературы

### **I.**

#### **II. Пояснительная записка**

##### **I.**

##### **1. Направленность программы**

Дополнительная образовательная программа «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует физическому и духовно-нравственному развитию детей и подростков.

В программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, примерные планы-графики учебного процесса, определена общая последовательность изучения программного материала учебно-тренировочного процесса вольной борьбой.

Дополнительная образовательная программа «Вольная борьба» составлена в соответствии с требованиями следующих документов:

Закон РФ от 10 июля 1992 года № 3266-1 «Об образовании» (в ред. От 21.07.2005 № 100-ФЗ).

Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 01.02.2005 № 49).

Примерные требования к программам дополнительного образования детей: Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844. Данная программа составлена на основе программы «Вольная борьба: Примерная программа» разработанной Подливаевым Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцовым А.П.

I.

## 2. **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

**Новизна** программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы.

**Актуальность** программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

### **Педагогическая целесообразность программы**

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом обще дидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

I.

### 3. Цели и задачи программы

**Цель программы:** формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

**Развивающие:**

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

**Воспитательные:**

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

### 4. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы дополнительного образования

Программа предназначена для детей **6-18 лет**.

В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности, дети способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства. В этом возрасте школьники обладают огромным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на занятиях вольной борьбой. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

### 5. Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Срок реализации программы **1 год**. Наполняемость в группах **10-25 человек**

## 6. Форма и режим занятий

Основной *формой* организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные;
- физкультурные;
- рекреационные.

**Режим занятий:**

**1-й год обучения** – 5 раз в неделю по 1,5 часа,;

**2-3-й год обучения** – 6 раз в неделю по 1,5 часа,

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.

## 7. Ожидаемые результаты и формы их проверки

**1-го года обучения**

**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 обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

**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.

**2-го года обучения**

***Обучающие:***

Воспитанники должны **знать:**

- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;
- виды соревнований, характер и способы проведения.

***Уметь:***

- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;
- выполнять приемы повышенной сложности;
- выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Сформированы навыки:** игры с элементами единоборства.

***Развивающие:***

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- умение находить наиболее эффективные способы решения;
- понимание причин своего успеха и не успеха;
- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация.

***Воспитательные:***

У воспитанников должны быть сформированы:

- мотивация к здоровому образу жизни;
- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца;
- основы культуры поведения.

**3-го года обучения**

***Обучающие:***

Воспитанники должны **знать:**

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- систему проведения соревнований.

**Уметь:**

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.

**Сформированы:** навыки ведения схватки.

**Развивающие:**

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие;
- умение формулировать собственное мнение;
- познавательная активность и интерес к занятиям спортом.

**Воспитательные:**

У воспитанников должны быть сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;
- понимание необходимости занятий вольной борьбой и спортом;
- следование в поведении моральным и этическим требованиям.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Организация учебно-тренировочного процесса.**

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка, стадион).

Также направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

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.

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на различных годах обучения принципиальных различий не имеют, но с каждым годом происходит постепенное повышение

тренировочных, развития специфических качеств, необходимых в борьбе, формирование устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Формы занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по направленности (обще подготовительные, специализированные, комплексные), содержание учебного материала (теоретические, практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в начале практического урока). При проведении данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться *по цели* (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случае проверки качества работы педагогов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития, определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме юных спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие



занятия применяются в практике борьбы на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах проводятся групповым методом, в группах спортивного совершенствования индивидуальным и индивидуально-групповым методом.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Необходимо отметить, что к соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

### **Воспитательная работа**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе, последовательности; систематичности; индивидуального и дифференцированного подхода. Исходя из этого, необходимо подбирать методы, средства и формы воспитательной работы. Педагог должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой

спортсменов. Это создает педагогу благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности юных спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям.

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность, мер и приемов. Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение педагога, практические дела и поступки юных спортсменов, состояние спортивной дисциплины, опросы.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными

спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

В коллективе юный спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск спортивных листов, проведение походов, тематических вечеров и встреч, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

### **Психологическая подготовка**

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

Основными *задачами* психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств юного спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта юного спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (объективные, субъективные). Основными средствами преодоления трудностей являются волевые действия. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями.

### **Основные средства тренировочных воздействий**

1. Общая физическая подготовка (в виде комплексов развития физических качеств).
2. Обще-развивающие упражнения (с целью подготовки детей к овладению специальных навыков).
3. Подвижные и спортивные игры (развивают быстроту мышления, координацию движений, реакцию, позитивное настроение, адаптацию к новым условиям).
3. Специальная физическая подготовка.

4. Тактико-техническая подготовка (овладение техникой и тактикой игры в настольный теннис).

Тренировочный процесс имеет возрастную индивидуальную направленность: ростовые показатели, силу, быстроту, гибкость, координационную способность.

С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Тренировка в спортивной секции обычно длится 45 минут.

В начальной части тренировки (10-15 минут), делается разминка, с помощью которой разрабатываются суставы, повышается тонус мышц, полностью подготавливается организм к дальнейшим физическим нагрузкам.

Основная часть тренировки проводится с большой физической нагрузкой (25 - 30 минут). Заканчивается тренировка упражнениями на релаксацию и играми малой подвижности.

Теоретическая и психологическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса.

Весь учебно-тренировочный процесс осуществляется по следующим направлениям:

1. Вводное занятие (введение в учебный процесс, планирование, перспектива).
2. Общая физическая подготовка (развитие физических способностей).
3. Специальная физическая подготовка (теория, правила ЗОЖ).
4. Инструкторская практика (повышение уровня тактико-технического мастерства).

#### **Порядок приема учащихся:**

В спортивную секцию принимаются все желающие в возрасте 6-18 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Комплектование групп осуществляется педагогом в соответствии с возрастом и индивидуальными способностями.

Группы смешанные как по половому, так и по возрастному признаку. Возраст детей в группе: 6-13 лет; 14-18 лет. Наполняемость в группах 10-25 человек .

Каждый поступающий предоставляет справку о состоянии здоровья.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для организации образовательного процесса необходимо иметь:

- спортивная форма и обувь для воспитанников.
- спортзал размером не менее 7.75 x 4,5 м.;
- маты;
- манекены;

## 9.Список литературы

### 1. Список литературы для педагога

1.

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. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
7. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

## МЕТОДИКА

### тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: 1. Бег 30 м со старта; 2. Непрерывный бег в течение 5 мин; 3. Челночный бег 3 x 10 м; 4. Прыжок в длину с места; 6. Прыжок вверх с места; 7. Подтягивание из виса на руках.

#### Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнения для всех учащихся. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования.

1. Бег 30 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых спортсмены не мешают друг другу.
2. Непрерывный бег 5 мин, м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.
3. Челночный бег 3 x 10 м, с. Тест проводят в спортивном зале начало, и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии, бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
4. Прыжок в длину с места – выполняют толчком двух ног от линии. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
5. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

УТВЕРЖДЕНО:  
 Директор МКОУ ДО «ДЮСШ» УМР  
 Исупов С.В.  
 2020 г.

Рассмотрено:  
 На педсовете тренерского состава  
 Протокол №1 от 05.09.2020



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН вид спорта: Вольная борьба**  
**МКОУ ДО «ДЮСШ» Урупского муниципального района**  
**На 2020-2021 учебный год**

Содержание	Учебные группы							
	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные группы				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
<b>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>								
1. Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания. История Олимпийского движения								
2. История вольной борьбы, этапы развития	1	1	1					
3. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	1	1	1	2				
4. Краткие сведения о строении и функциональных системах организма человека, влияние физических упражнений на общее состояние организма	1	1	1		1			
5. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки					1	1	1	1
6. Влияние занятий спортом на развитие организма подростков	1	1	1	2	2	2		
7. Планирование и контроль спортивной подготовки					2	1	1	1
6. Моральный и волевой облик спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1	1	2	2	3	3	3
7. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований. Профилактика травматизма.	1	1	1	1	1	1	1	1
8. Тактика вольной борьбы				2	3	4	4	4
9. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж	2	2	1	2	1	2		
10. Установка перед соревнованиями. Разбор проведенных соревнований. Тактические варианты спортивной подготовки.				3	4	6	9	9
11. Психологическая подготовка спортсмена			2	1	2	3	10	10
12. Правила и организация проведения соревнований по вольной борьбе	2	2	1	1	1	1	1	1
<b>ВСЕГО ПО ТЕОРИИ:</b>	10	10	10	16	20	24	30	30
1. Общая физическая подготовка	104	104	100	96	96	96	70	70
2. Специальная физическая и двигательная подготовка	122	122	122	175	230	280	340	37
3. Техничко-тактическое мастерство	150	150	150	180	210	260	264	33
4. Инструкторская и судейская практика	6	6	6	25	30	30	50	50
5. Контрольные испытания	12	12	16	18	18	18	16	16
6. Восстановительные мероприятия	40	40	40	50	50	50	80	80
6. Участие в соревнованиях	20	20	24	64	74	74	86	86
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	458	458	458	608	708	808	906	101
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	468	468	468	624	728	832	936	104
Методист	Муслимова Н.А.							

Календарно-тематическое планирование по вольной борьбе  
на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Тема	Краткое содержание занятия	Количество часов	Запланированная дата	Фактическая дата
<i>I полугодие</i>					
1	Вводное занятие	Т.Б. Теоретическое занятие	1,5	12.08.2020	
2	Теоретическое занятие	Легкая атлетика. Правильное дыхание.	1,5	13.08.2020	
3	Практическое занятие	Легкая атлетика. Бег 100 метров. Занятия на брусках.	1,5	14.08.2020	
4	Теоретическое занятие	Тяжелая атлетика. Техника безопасности.	1,5	15.08.2020	
5	Практическое занятие	Тяжелая атлетика. Гири, штанга	1,5	17.08.2020	
6	Теоретическое занятие	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Цели и задачи	1,5	18.08.2020	
7	Практическое занятие	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Упражнения на укреплении мышц	1,5	19.08.2020	
8	Теоретическое занятие	Акробатика. Техника безопасности	1,5	20.08.2020	
9	Практическое занятие	Акробатика. Отработка кувырков	1,5	21.08.2020	
10	Теоретическое занятие	Упражнения на реакцию. Цели, задачи, основные упражнения	1,5	22.08.2020	
11	Практическое занятие	Упражнения на реакцию. Игры с элементами борьбы	1,5	24.08.2020	
12	Теоретическое занятие	Упражнения на силу. Цели, задачи. Техника безопасности	1,5	25.08.2020	
14	Практическое занятие	Упражнения на силу. Упражнения в партере, направленные на поднятие партнера	1,5	26.08.2020	
15	Теоретическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа. Цели и задачи, основные упражнения	1,5	27.08.2020	
16	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	28.08.2020	
17	Теоретическое занятие	Стойка в партере. Техника безопасности,	1,5	29.08.2020	

		особенности		
<b>18</b>	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги	1,5	31.08.2020
<b>19</b>	Теоретическое занятие	Приемы в стойке. Основные элементы перевода	1,5	01.09.2020
<b>20</b>	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу	1,5	02.09.2020
<b>21</b>	Теоретическое занятие	Приемы в партере. Основные элементы. Техника безопасности	1,5	03.09.2020
<b>22</b>	Практическое занятие	Приемы в партере. Скручивание	1,5	04.09.2020
<b>23</b>	Теоретическое занятие	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1,5	05.09.2020
<b>24</b>	Практическое занятие	Легкая атлетика. Прыжки	1,5	07.09.2020
<b>25</b>	Практическое занятие	Тяжелая атлетика. Гири, штанга	1,5	08.09.2020
<b>26</b>	Практическое задание	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения	1,5	09.09.2020
<b>27</b>	Практическое занятие	Акробатика. Отработка упражнений: задний мост, передний мост	1,5	10.09.2020
<b>28</b>	Практическое занятие	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты	1,5	11.09.2020
<b>29</b>	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	12.09.2020
<b>30</b>	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: переворот с забеганием.	1,5	14.09.2020
<b>31</b>	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок «мельница»	1,5	15.09.2020
<b>32</b>	Теоретическое занятие	Совершенствование бросков. Просмотр видеоматериалов.	1,5	16.09.2020
<b>33</b>	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро	1,5	17.09.2020
<b>34</b>	Теоретическое занятие	Уход от захвата. Техника безопасности. Основные приемы	1,5	18.09.2020
<b>35</b>	Практическое занятие	Уход от захвата. Нырок	1,5	19.09.2020
<b>36</b>	Теоретическое занятие	Гигиена, закаливание и режим борца	1,5	21.09.2020



37	Практическое занятие	Тяжелая атлетика. Гири, штанга	1,5	22.09.2020
38	Теоретическое занятие	Футбол. История, правила	1,5	23.09.2020
39	Практическое занятие	Футбол	1,5	24.09.2020
40	Практическое занятие	Тяжелая атлетика. Гири, штанга	1,5	25.09.2020
41	Практическое занятие	Акробатика. Отработка упражнений: прыжок с кувырком, полу-сальто	1,5	26.09.2020
42	Практическое занятие	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты	1,5	28.09.2020
43	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	29.09.2020
44	Практическое занятие	Футбол	1,5	30.09.2020
45	Практическое занятие	Приемы в партере. Растяжка	1,5	01.10.2020
46	Теоретическое занятие	Эстафеты. Правила. Техника безопасности	1,5	02.10.2020
47	Практическое занятие	Эстафеты	1,5	03.10.2020
48	Теоретическое занятие	Волейбол. Правила. Техника безопасности	1,5	05.10.2020
49	Практическое занятие	Волейбол	1,5	06.10.2020
50	Теоретическое занятие	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1,5	07.10.2020
51	Практическое занятие	Акробатика. Отработка упражнений: задний мост, передний мост	1,5	08.10.2020
52	Практическое занятие	Легкая атлетика. Занятия на брусьях, бег на различные дистанции	1,5	09.10.2020
53	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	10.10.2020
54	Практическое занятие	Волейбол	1,5	12.10.2020
55	Теоретическое занятие	Игры на координацию движений. Задачи, техника безопасности	1,5	13.10.2020
56	Практическое занятие	Игры на координацию движения	1,5	14.10.2020
57	Теоретическое занятие	Тренировочные схватки. Правила. Техника безопасности	1,5	15.10.2020
58	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	16.10.2020
59	Теоретическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки. Техника безопасности. Примеры	1,5	17.10.2020

60	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	1,5	19.10.2020
61	Теоретическое занятие	Судейская практика. Правила. Оценка за приемы. Техника безопасности	1,5	20.10.2020
62	Практическое занятие	Судейская практика	1,5	21.10.2020
63	Теоретическое занятие	Познавательное-развивающая деятельность	1,5	22.10.2020
64	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	23.10.2020
65	Теоретическое занятие	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	1,5	24.10.2020
66	Практическое занятие	Упражнения на силу	1,5	26.10.2020
67	Практическое занятие	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты	1,5	27.10.2020
68	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	28.10.2020
69	Практическое занятие	Игры на координацию движения	1,5	29.10.2020
70	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	1,5	30.10.2020
71	Отработка бросков из партера	Совершенствование бросков	1,5	31.10.2020
72	Практическое занятие	Волейбол	1,5	02.11.2020
73	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	03.11.2020
74	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	1,5	04.11.2020
75	Теоретическое занятие	Правила соревнований по вольной борьбе	1,5	05.11.2020
76	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	06.11.2020
77	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	07.11.2020
78	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	09.11.2020
79	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	10.11.2020
80	Теоретическое занятие	Легкая атлетика. Основные технические приемы	1,5	11.11.2020
81	Практическое занятие	Легкая атлетика. Эстафеты	1,5	12.11.2020
82	Теоретическое занятие	Тяжелая атлетика. Техника безопасности при занятиях со штангой	1,5	13.11.2020

83	Практическое занятие	Тяжелая атлетика. Занятия со штангой	1,5	14.11.2020	
84	Теоретическое занятие	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Режим дня спортсмена	1,5	16.11.2020	
85	Практическое занятие	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Упражнения со скакалкой и с мячом	1,5	17.11.2020	
86	Теоретическое занятие	Акробатика. Техника безопасности	1,5	18.11.2020	
87	Практическое занятие	Акробатика. Отработка кувырков	1,5	19.11.2020	
88	Теоретическое занятие	Упражнения на реакцию. Цели, задачи, основные упражнения	1,5	20.11.2020	
89	Практическое занятие	Упражнения на реакцию. Игры с элементами борьбы	1,5	21.11.2020	
90	Теоретическое занятие	Упражнения на силу. Цели, задачи. Техника безопасности	1,5	23.11.2020	
91	Практическое занятие	Упражнения на силу. Упражнения в партере, направленные на поднятие партнера	1,5	24.11.2020	
92	Теоретическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа. Цели и задачи, основные упражнения	1,5	25.11.2020	
93	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	26.11.2020	
94	Теоретическое занятие	Стойка в партере. Техника безопасности, особенности.	1,5	27.11.2020	
95	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги	1,5	28.11.2020	
96	Теоретическое занятие	Приемы в стойке. Основные элементы перевала	1,5	30.11.2020	
97	Теоретическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу	1,5	01.12.2020	
98	Теоретическое занятие	Просмотр и анализ соревнований	1,5	02.12.2020	
99	Практическое занятие	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты	1,5	03.12.2020	
100	Практическое занятие	Легкая атлетика. Бег на разные дистанции	1,5	04.12.2002	
101	Практическое занятие	Уход от захвата	1,5	05.12.2020	

102	Теоретическое занятие	Уход от захвата. Техника безопасности. Основные приемы	1,5	07.12.2020
103	Практическое занятие	Уход от захвата. Нырок	1,5	08.12.2020
104	Практическое занятие	Футбол	1,5	09.12.2020
105	Практическое занятие	Приемы в партере. Скручивание	1,5	10.12.2020
106	Теоретическое занятие	Совершенствование бросков. Просмотр видеоматериалов	1,5	11.12.2020
107	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро	1,5	12.12.2020
108	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: бросок «мельница» с колена	1,5	14.12.2020
109	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок через руку, накручивая на шею	1,5	15.12.2020
110	Практическое занятие	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения	1,5	16.12.2020
111	Практическое занятие	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты	1,5	17.12.2020
112	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	18.12.2020
113	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки. Техника безопасности. Примеры	1,5	19.12.2020
114	Теоретическое занятие	Установки перед соревнованием	1,5	21.12.2020
115	Практическое занятие	Упражнения на силу. Упражнения со штангой	1,5	22.12.2020
116	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	23.12.2020
117	Практическое занятие	Игры на координацию движения	1,5	24.12.2020
118	Практическое занятие	Приемы в партере. Переворот перекатом	1,5	25.12.2020
119	Практическое занятие	Уход от захвата	1,5	26.12.2020
120	Практическое занятие	Акробатика с повышенной нагрузкой. Отработка кувырков	1,5	28.12.2020
<b>II полугодие</b>				
121	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	1,5	11.01.2021

122	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	1,5	12.01.2021
123	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	1,5	13.01.2021
124	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	1,5	14.01.2021
125	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	15.01.2021
126	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги	1,5	16.01.2021
127	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	1,5	18.01.2021
128	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	1,5	19.01.2021
129	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги	1,5	20.01.2021
130	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу	1,5	21.01.2021
131	Практическое занятие	Приемы в партере. Скручивание	1,5	22.01.2021
132	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги	1,5	23.01.2021
133	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу	1,5	25.01.2021
134	Практическое занятие	Приемы в партере. Скручивание	1,5	26.01.2021
135	Теоретическое занятие	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1,5	27.01.2021
136	Практическое занятие	Бег. 200 м.	1,5	28.01.2021
137	Практическое занятие	Тяжелая атлетика с повышенной нагрузкой. Гири, штанга	1,5	29.01.2021
138	Практическое задание	Укрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения	1,5	30.01.2021
139	Практическое занятие	Акробатика с повышенной нагрузкой. Отработка упражнений: задний мост, передний мост	1,5	01.02.2021
140	Практическое занятие	Акробатика с повышенной нагрузкой. Отработка упражнений: задний мост, передний мост	1,5	02.02.2021

		передний мост			
<b>141</b>	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	1,5	03.02.2021	
<b>142</b>	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	04.02.2021	
<b>143</b>	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: переворот с забеганием	1,5	05.02.2021	
<b>144</b>	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок «мельница»	1,5	06.02.2021	
<b>145</b>	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: переворот с забеганием	1,5	08.02.2021	
<b>146</b>	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок «мельница»	1,5	09.02.2021	
<b>147</b>	Теоретическое занятие	Совершенствование бросков. Просмотр видеоматериалов	1,5	10.02.2021	
<b>148</b>	Практическое занятие	Уход от захвата. Нырок	1,5	11.02.2021	
<b>149</b>	Практическое занятие	Тяжелая атлетика. Гири, штанга	1,5	12.02.2021	
<b>150</b>	Практическое занятие	Футбол	1,5	13.02.2021	
<b>151</b>	Практическое занятие	Акробатика с повышенной нагрузкой. Отработка упражнений: прыжок с кувырком, полу-сальто	1,5	15.02.2021	
<b>152</b>	Практическое занятие	Акробатика с повышенной нагрузкой. Отработка упражнений: прыжок с кувырком, полу-сальто	1,5	16.02.2021	
<b>153</b>	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	1,5	17.02.2021	
<b>154</b>	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	1,5	18.02.2021	
<b>155</b>	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	19.02.2021	
<b>156</b>	Практическое занятие	Футбол	1,5	20.02.2021	
<b>157</b>	Практическое занятие	Приемы в партере. Растяжка	1,5	22.02.2021	
<b>158</b>	Практическое занятие	Эстафеты	1,5	23.02.2021	
<b>159</b>	Практическое занятие	Акробатика с повышенной нагрузкой. Отработка упражнений: сальто.	1,5	24.02.2021	

<b>160</b>	Практическое занятие	Бег. Челночный бег	1,5	25.02.2021
<b>161</b>	Практическое занятие	Волейбол	1,5	26.02.2021
<b>162</b>	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	27.02.2021
<b>163</b>	Практическое занятие	Приемы в партере. Растяжка	1,5	01.03.2021
<b>164</b>	Практическое занятие	Игры на координацию движения	1,5	02.03.2021
<b>165</b>	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	03.03.2021
<b>166</b>	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	04.03.2021
<b>167</b>	Теоретическое занятие	Судейская практика. Правила. Оценка за приемы. Техника безопасности	1,5	05.03.2021
<b>168</b>	Практическое занятие	Судейская практика	1,5	06.03.2021
<b>169</b>	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	08.03.2021
<b>170</b>	Теоретическое занятие	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	1,5	09.03.2021
<b>171</b>	Практическое занятие	Упражнения на силу	1,5	10.03.2021
<b>172</b>	Практическое занятие	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты	1,5	11.03.2021
<b>173</b>	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	12.03.2021
<b>174</b>	Практическое занятие	Игры на координацию движения	1,5	13.03.2021
<b>175</b>	Практическое занятие	Приемы в партере. Растяжка	1,5	15.03.2021
<b>176</b>	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	1,5	16.03.2021
<b>177</b>	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка бросков из партера	1,5	17.03.2021
<b>178</b>	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка бросков из партера	1,5	18.03.2021
<b>179</b>	Практическое занятие	Волейбол	1,5	19.03.2021
<b>180</b>	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	20.03.2021
<b>181</b>	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	1,5	22.03.2021
<b>182</b>	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	1,5	23.03.2021
<b>183</b>	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц шеи и	1,5	24.03.2021

		спины			
<b>184</b>	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	25.03.2021	
<b>185</b>	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	26.03.2021	
<b>186</b>	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	27.03.2021	
<b>187</b>	Практическое занятие	Бег. Эстафеты	1,5	29.03.2021	
<b>188</b>	Практическое занятие	Тяжелая атлетика с повышенной нагрузкой. Занятия со штангой	1,5	30.03.2021	
<b>189</b>	Практическое занятие	Укрепляющая физкультура. Упражнения со скакалкой и с мячом	1,5	31.03.2021	
<b>190</b>	Практическое занятие	Акробатика с повышенной нагрузкой. Отработка кувырков	1,5	01.04.2021	
<b>191</b>	Практическое занятие	Упражнения на силу. Упражнения в партере, направленные на поднятие партнера	1,5	02.04.2021	
<b>192</b>	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги	1,5	03.04.2021	
<b>193</b>	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги	1,5	05.04.2021	
<b>194</b>	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу	1,5	06.04.2021	
<b>195</b>	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу	1,5	07.04.2021	
<b>196</b>	Теоретическое занятие	Просмотр и анализ соревнований	1,5	08.04.2021	
<b>197</b>	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	1,5	09.04.2021	
<b>198</b>	Практическое занятие	Бег. Бег на длинные дистанции	1,5	10.04.2021	
<b>199</b>	Практическое занятие	Уход от захвата	1,5	12.04.2021	
<b>200</b>	Практическое занятие	Уход от захвата	1,5	13.04.2021	
<b>201</b>	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	14.04.2021	
<b>202</b>	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	15.04.2021	
<b>203</b>	Практическое занятие	Футбол	1,5	16.04.2021	
<b>204</b>	Практическое занятие	Уход от захвата. Нырок	1,5	17.04.2021	
<b>205</b>	Практическое занятие	Уход от захвата. Нырок	1,5	19.04.2021	
<b>206</b>	Практическое занятие	Приемы в партере. Скручивание	1,5	20.04.2021	



207	Практическое занятие	Приемы в партере. Скручивание	1,5	21.04.2021
208	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро	1,5	22.04.2021
209	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро	1,5	23.04.2021
210	Практическое занятие	Эстафеты	1,5	24.04.2021
211	Практическое занятие	Волейбол	1,5	26.04.2021
212	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: бросок «мельница» с колена	1,5	27.04.2021
213	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: бросок «мельница» с колена	1,5	28.04.2021
214	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок через руку, накручивая на шею	1,5	29.04.2021
215	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок через руку, накручивая на шею	1,5	30.04.2021
216	Практическое занятие	Бег. Рванный бег	1,5	01.05.2021
217	Практическое занятие	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения	1,5	03.05.2021
218	Практическое занятие	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения	1,5	04.05.2021
219	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	1,5	05.05.2021
220	Практическое занятие	Упражнения на силу. Упражнения со штангой	1,5	06.05.2021
221	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	1,5	07.05.2021
222	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	08.05.2021
223	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	10.05.2021
224	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	1,5	11.05.2021
225	Практическое занятие	Эстафеты	1,5	12.05.2021
226	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: бросок «мельница» с колена	1,5	13.05.2021

227	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок через руку, накручивая на шею	1,5	14.05.2021
228	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро	1,5	15.05.2021
229	Практическое занятие	Игры на координацию движения	1,5	17.05.2021
230	Теоретическое задание	Установки перед соревнованием	1,5	18.05.2021
231	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	19.05.2021
232	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	20.05.2021
233	Теоретическое занятие	Просмотр и анализ соревнований	1,5	21.05.2021
234	Практическое занятие	Укрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения	1,5	22.05.2021
235	Практическое занятие	Приемы в партере. Переворот перекатом	1,5	24.05.2021
236	Практическое занятие	Приемы в партере. Переворот перекатом	1,5	25.05.2021
237	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка броска «мельница»	1,5	26.05.2021
238	Практическое занятие	Бег. Бег 100 и 200 м.	1,5	27.05.2021
239	Практическое занятие	Уход от захвата	1,5	28.05.2021
240	Практическое занятие	Уход от захвата	1,5	29.05.2021
241	Практическое занятие	Упражнения на силу	1,5	31.05.2021
242	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	01.06.2021
243	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	02.06.2021
244	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	1,5	03.06.2021
245	Практическое занятие	Футбол	1,5	04.06.2021
246	Практическое занятие	Эстафеты	1,5	05.06.2021
247	Практическое занятие	Упражнения на укрепление голеностопа	1,5	07.06.2021
248	Практическое занятие	Упражнения на силу. Упражнения со штангой	1,5	08.06.2021
249	Практическое занятие	Бег. Эстафеты	1,5	09.06.2021
250	Практическое занятие	Укрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения	1,5	10.06.2021
251	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: бросок «мельница» с колена	1,5	11.06.2021

252	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: бросок «мельница» с колена	1,5	12.06.2021
253	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок через руку, накручивая на шею	1,5	14.06.2021
254	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро	1,5	15.06.2021
255	Теоретическое задание	Установки перед соревнованием	1,5	16.06.2021
256	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	17.06.2021
257	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	18.06.2021
258	Теоретическое занятие	Просмотр и анализ соревнований	1,5	19.06.2021
259	Практическое занятие	Футбол	1,5	21.06.2021
260	Практическое занятие	Эстафеты	1,5	22.06.2021
261	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги	1,5	23.06.2021
262	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги	1,5	24.06.2021
263	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу	1,5	25.06.2021
264	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу	1,5	26.06.2021
265	Практическое занятие	Упражнение на укрепление голеностопа	3	28.06.2021
266	Практическое занятие	Тренировочные схватки	3	29.06.2021
267	Практическое занятие	Тренировочные схватки	3	30.06.2021
268	Практическое занятие	Волейбол	3	01.07.2021
269	Практическое занятие	Футбол	3	02.07.2021
270	Практическое занятие	Итоговое занятие. Сдача нормативов	3	03.07.2021

Календарно-тематическое планирование по вольной борьбе  
на 2020-2021 учебный год  
НП-2

№ п/п	Тема	Краткое содержание занятия	Количество часов	Запланированная дата	Фактическая дата
<i>I полугодие</i>					
1	Вводное занятие	Т.Б. Теоретическое занятие	1,5	12.08.2020	
2	Теоретическое занятие	Легкая атлетика. Правильное дыхание.	1,5	13.08.2020	
3	Практическое занятие	Легкая атлетика. Бег 100 метров. Занятия на брусках.	1,5	14.08.2020	
4	Теоретическое занятие	Тяжелая атлетика. Техника безопасности	1,5	15.08.2020	
5	Практическое занятие	Тяжелая атлетика. Гири, штанга	1,5	17.08.2020	
6	Теоретическое занятие	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Цели и задачи	1,5	18.08.2020	
7	Практическое занятие	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Упражнения на укрепление мышц	1,5	19.08.2020	
8	Теоретическое занятие	Акробатика. Техника безопасности	1,5	20.08.2020	
9	Практическое занятие	Акробатика. Отработка кувырков	1,5	21.08.2020	
10	Теоретическое занятие	Упражнения на реакцию. Цели, задачи, основные упражнения	1,5	22.08.2020	
11	Практическое занятие	Упражнения на реакцию. Игры с элементами борьбы	1,5	24.08.2020	
12	Теоретическое занятие	Упражнения на силу. Цели, задачи. Техника безопасности	1,5	25.08.2020	
14	Практическое занятие	Упражнения на силу. Упражнения в партере, направленные на поднятие партнера	1,5	26.08.2020	
15	Теоретическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа. Цели и задачи, основные упражнения	1,5	27.08.2020	
16	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	28.08.2020	
17	Теоретическое занятие	Стойка в партере. Техника безопасности,	1,5	29.08.2020	

		особенности			
<b>18</b>	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги	1,5	31.08.2020	
<b>19</b>	Теоретическое занятие	Приемы в стойке. Основные элементы перевода	1,5	01.09.2020	
<b>20</b>	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу	1,5	02.09.2020	
<b>21</b>	Теоретическое занятие	Приемы в партере. Основные элементы. Техника безопасности	1,5	03.09.2020	
<b>22</b>	Практическое занятие	Приемы в партере. Скручивание	1,5	04.09.2020	
<b>23</b>	Теоретическое занятие	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1,5	05.09.2020	
<b>24</b>	Практическое занятие	Легкая атлетика. Прыжки	1,5	07.09.2020	
<b>25</b>	Практическое занятие	Тяжелая атлетика. Гири, штанга	1,5	08.09.2020	
<b>26</b>	Практическое задание	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения	1,5	09.09.2020	
<b>27</b>	Практическое занятие	Акробатика. Отработка упражнений: задний мост, передний мост	1,5	10.09.2020	
<b>28</b>	Практическое занятие	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты	1,5	11.09.2020	
<b>29</b>	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	12.09.2020	
<b>30</b>	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: переворот с забеганием.	1,5	14.09.2020	
<b>31</b>	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок «мельница»	1,5	15.09.2020	
<b>32</b>	Теоретическое занятие	Совершенствование бросков. Просмотр видеоматериалов.	1,5	16.09.2020	
<b>33</b>	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро	1,5	17.09.2020	
<b>34</b>	Теоретическое занятие	Уход от захвата. Техника безопасности. Основные приемы	1,5	18.09.2020	
<b>35</b>	Практическое занятие	Уход от захвата. Нырок	1,5	19.09.2020	
<b>36</b>	Теоретическое занятие	Гигиена, закаливание и режим борца	1,5	21.09.2020	

37	Практическое занятие	Тяжелая атлетика. Гири, штанга	1,5	22.09.2020
38	Теоретическое занятие	Футбол. История, правила	1,5	23.09.2020
39	Практическое занятие	Футбол	1,5	24.09.2020
40	Практическое занятие	Тяжелая атлетика. Гири, штанга	1,5	25.09.2020
41	Практическое занятие	Акробатика. Отработка упражнений: прыжок с кувырком, полу-сальто	1,5	26.09.2020
42	Практическое занятие	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты	1,5	28.09.2020
43	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	29.09.2020
44	Практическое занятие	Футбол	1,5	30.09.2020
45	Практическое занятие	Приемы в нартере. Растяжка	1,5	01.10.2020
46	Теоретическое занятие	Эстафеты. Правила. Техника безопасности	1,5	02.10.2020
47	Практическое занятие	Эстафеты	1,5	03.10.2020
48	Теоретическое занятие	Волейбол. Правила. Техника безопасности	1,5	05.10.2020
49	Практическое занятие	Волейбол	1,5	06.10.2020
50	Теоретическое занятие	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1,5	07.10.2020
51	Практическое занятие	Акробатика. Отработка упражнений: задний мост, передний мост	1,5	08.10.2020
52	Практическое занятие	Легкая атлетика. Занятия на брусьях, бег на различные дистанции	1,5	09.10.2020
53	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	10.10.2020
54	Практическое занятие	Волейбол	1,5	12.10.2020
55	Теоретическое занятие	Игры на координацию движений. Задачи, техника безопасности	1,5	13.10.2020
56	Практическое занятие	Игры на координацию движения	1,5	14.10.2020
57	Теоретическое занятие	Тренировочные схватки. Правила. Техника безопасности	1,5	15.10.2020
58	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	16.10.2020
59	Теоретическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки. Техника безопасности. Примеры	1,5	17.10.2020

60	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	1,5	19.10.2020
61	Теоретическое занятие	Судейская практика. Правила. Оценка за приемы. Техника безопасности	1,5	20.10.2020
62	Практическое занятие	Судейская практика	1,5	21.10.2020
63	Теоретическое занятие	Познавательльно-развивающая деятельность	1,5	22.10.2020
64	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	23.10.2020
65	Теоретическое занятие	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	1,5	24.10.2020
66	Практическое занятие	Упражнения на силу	1,5	26.10.2020
67	Практическое занятие	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты	1,5	27.10.2020
68	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	28.10.2020
69	Практическое занятие	Игры на координацию движения	1,5	29.10.2020
70	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	1,5	30.10.2020
71	Отработка бросков из партнера	Совершенствование бросков	1,5	31.10.2020
72	Практическое занятие	Волейбол	1,5	02.11.2020
73	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	03.11.2020
74	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	1,5	04.11.2020
75	Теоретическое занятие	Правила соревнований по вольной борьбе	1,5	05.11.2020
76	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	06.11.2020
77	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	07.11.2020
78	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	09.11.2020
79	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	10.11.2020
80	Теоретическое занятие	Легкая атлетика. Основные технические приемы	1,5	11.11.2020
81	Практическое занятие	Легкая атлетика. Эстафеты	1,5	12.11.2020
82	Теоретическое занятие	Тяжелая атлетика. Техника безопасности при занятиях со штангой	1,5	13.11.2020

83	Практическое занятие	Тяжелая атлетика. Занятия со штангой	1,5	14.11.2020
84	Теоретическое занятие	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Режим дня спортсмена	1,5	16.11.2020
85	Практическое занятие	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Упражнения со скакалкой и с мячом	1,5	17.11.2020
86	Теоретическое занятие	Акробатика. Техника безопасности	1,5	18.11.2020
87	Практическое занятие	Акробатика. Отработка кувырков	1,5	19.11.2020
88	Теоретическое занятие	Упражнения на реакцию. Цели, задачи, основные упражнения	1,5	20.11.2020
89	Практическое занятие	Упражнения на реакцию. Игры с элементами борьбы	1,5	21.11.2020
90	Теоретическое занятие	Упражнения на силу. Цели, задачи. Техника безопасности	1,5	23.11.2020
91	Практическое занятие	Упражнения на силу. Упражнения в партере, направленные на поднятие партнера	1,5	24.11.2020
92	Теоретическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа. Цели и задачи, основные упражнения	1,5	25.11.2020
93	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	26.11.2020
94	Теоретическое занятие	Стойка в партере. Техника безопасности, особенности.	1,5	27.11.2020
95	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги	1,5	28.11.2020
96	Теоретическое занятие	Приемы в стойке. Основные элементы перевода	1,5	30.11.2020
97	Теоретическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу	1,5	01.12.2020
98	Теоретическое занятие	Просмотр и анализ соревнований	1,5	02.12.2020
99	Практическое занятие	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты	1,5	03.12.2020
100	Практическое занятие	Легкая атлетика. Бег на разные дистанции	1,5	04.12.2020
101	Практическое занятие	Уход от захвата	1,5	05.12.2020



<b>102</b>	Теоретическое занятие	Уход от захвата. Техника безопасности. Основные приемы	1,5	07.12.2020
<b>103</b>	Практическое занятие	Уход от захвата. Нырок	1,5	08.12.2020
<b>104</b>	Практическое занятие	Футбол	1,5	09.12.2020
<b>105</b>	Практическое занятие	Приемы в партере. Скручивание	1,5	10.12.2020
<b>106</b>	Теоретическое занятие	Совершенствование бросков. Просмотр видеоматериалов	1,5	11.12.2020
<b>107</b>	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро	1,5	12.12.2020
<b>108</b>	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: бросок «мельница» с колена	1,5	14.12.2020
<b>109</b>	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок через руку, накручивая на шею	1,5	15.12.2020
<b>110</b>	Практическое занятие	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения	1,5	16.12.2020
<b>111</b>	Практическое занятие	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты	1,5	17.12.2020
<b>112</b>	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	18.12.2020
<b>113</b>	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки. Техника безопасности. Примеры	1,5	19.12.2020
<b>114</b>	Теоретическое занятие	Установки перед соревнованием	1,5	21.12.2020
<b>115</b>	Практическое занятие	Упражнения на силу. Упражнения со штангой	1,5	22.12.2020
<b>116</b>	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	23.12.2020
<b>117</b>	Практическое занятие	Игры на координацию движения	1,5	24.12.2020
<b>118</b>	Практическое занятие	Приемы в партере. Переворот перекатом	1,5	25.12.2020
<b>119</b>	Практическое занятие	Уход от захвата	1,5	26.12.2020
<b>120</b>	Практическое занятие	Акробатика с повышенной нагрузкой. Отработка кувырков	1,5	28.12.2020
<b>II полугодие</b>				
<b>121</b>	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	1,5	11.01.2021

122	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	1,5	12.01.2021
123	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	1,5	13.01.2021
124	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	1,5	14.01.2021
125	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	15.01.2021
126	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги	1,5	16.01.2021
127	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	1,5	18.01.2021
128	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	1,5	19.01.2021
129	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги	1,5	20.01.2021
130	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу	1,5	21.01.2021
131	Практическое занятие	Приемы в партере. Скручивание	1,5	22.01.2021
132	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги	1,5	23.01.2021
133	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу	1,5	25.01.2021
134	Практическое занятие	Приемы в партере. Скручивание	1,5	26.01.2021
135	Теоретическое занятие	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1,5	27.01.2021
136	Практическое занятие	Бег. 200 м.	1,5	28.01.2021
137	Практическое занятие	Тяжелая атлетика с повышенной нагрузкой. Гири, штанга	1,5	29.01.2021
138	Практическое задание	Укрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения	1,5	30.01.2021
139	Практическое занятие	Акробатика с повышенной нагрузкой. Отработка упражнений: задний мост, передний мост	1,5	01.02.2021
140	Практическое занятие	Акробатика с повышенной нагрузкой. Отработка упражнений: задний мост,	1,5	02.02.2021

		передний мост			
<b>141</b>	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	1,5	03.02.2021	
<b>142</b>	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	04.02.2021	
<b>143</b>	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: переворот с забеганием	1,5	05.02.2021	
<b>144</b>	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок «мельница»	1,5	06.02.2021	
<b>145</b>	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: переворот с забеганием	1,5	08.02.2021	
<b>146</b>	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок «мельница»	1,5	09.02.2021	
<b>147</b>	Теоретическое занятие	Совершенствование бросков. Просмотр видеоматериалов	1,5	10.02.2021	
<b>148</b>	Практическое занятие	Уход от захвата. Нырок	1,5	11.02.2021	
<b>149</b>	Практическое занятие	Тяжелая атлетика. Гири, штанга	1,5	12.02.2021	
<b>150</b>	Практическое занятие	Футбол	1,5	13.02.2021	
<b>151</b>	Практическое занятие	Акробатика с повышенной нагрузкой. Отработка упражнений: прыжок с кувырком, полу-сальто	1,5	15.02.2021	
<b>152</b>	Практическое занятие	Акробатика с повышенной нагрузкой. Отработка упражнений: прыжок с кувырком, полу-сальто	1,5	16.02.2021	
<b>153</b>	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	1,5	17.02.2021	
<b>154</b>	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	1,5	18.02.2021	
<b>155</b>	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	19.02.2021	
<b>156</b>	Практическое занятие	Футбол	1,5	20.02.2021	
<b>157</b>	Практическое занятие	Приемы в партере. Растяжка	1,5	22.02.2021	
<b>158</b>	Практическое занятие	Эстафеты	1,5	23.02.2021	
<b>159</b>	Практическое занятие	Акробатика с повышенной нагрузкой. Отработка упражнений: сальто.	1,5	24.02.2021	

160	Практическое занятие	Бег. Челночный бег	1,5	25.02.2021	
161	Практическое занятие	Волейбол	1,5	26.02.2021	
162	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	27.02.2021	
163	Практическое занятие	Приемы в партере. Растяжка	1,5	01.03.2021	
164	Практическое занятие	Игры на координацию движения	1,5	02.03.2021	
165	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	03.03.2021	
166	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	04.03.2021	
167	Теоретическое занятие	Судейская практика. Правила. Оценка за приемы. Техника безопасности	1,5	05.03.2021	
168	Практическое занятие	Судейская практика	1,5	06.03.2021	
169	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	08.03.2021	
170	Теоретическое занятие	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	1,5	09.03.2021	
171	Практическое занятие	Упражнения на силу	1,5	10.03.2021	
172	Практическое занятие	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты	1,5	11.03.2021	
173	Практическое занятие	Упражнения на развитие мышц голенистопа	1,5	12.03.2021	
174	Практическое занятие	Игры на координацию движения	1,5	13.03.2021	
175	Практическое занятие	Приемы в партере. Растяжка	1,5	15.03.2021	
176	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	1,5	16.03.2021	
177	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка бросков из партера	1,5	17.03.2021	
178	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка бросков из партера	1,5	18.03.2021	
179	Практическое занятие	Волейбол	1,5	19.03.2021	
180	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	20.03.2021	
181	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	1,5	22.03.2021	
182	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	1,5	23.03.2021	
183	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц шеи и	1,5	24.03.2021	

			спины				
184	Практика		Участие в соревнованиях		1,5	25.03.2021	
185	Практика		Участие в соревнованиях		1,5	26.03.2021	
186	Практика		Участие в соревнованиях		1,5	27.03.2021	
187	Практическое занятие		Бег. Эстафеты		1,5	29.03.2021	
188	Практическое занятие		Тяжелая атлетика с повышенной нагрузкой. Занятия со штангой		1,5	30.03.2021	
189	Практическое занятие		Укрепляющая физкультура. Упражнения со скакалкой и с мячом		1,5	31.03.2021	
190	Практическое занятие		Акробатика с повышенной нагрузкой. Отработка кувырков		1,5	01.04.2021	
191	Практическое занятие		Упражнения на силу. Упражнения в партере, направленные на поднятие партнера		1,5	02.04.2021	
192	Практическое занятие		Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги		1,5	03.04.2021	
193	Практическое занятие		Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги		1,5	05.04.2021	
194	Практическое занятие		Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу		1,5	06.04.2021	
195	Практическое занятие		Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу		1,5	07.04.2021	
196	Теоретическое занятие		Просмотр и анализ соревнований		1,5	08.04.2021	
197	Практическое занятие		Упражнения на укрепление мышц шеи и спины		1,5	09.04.2021	
198	Практическое занятие		Бег. Бег на длинные дистанции		1,5	10.04.2021	
199	Практическое занятие		Уход от захвата		1,5	12.04.2021	
200	Практическое занятие		Уход от захвата		1,5	13.04.2021	
201	Практика		Участие в соревнованиях		1,5	14.04.2021	
202	Практика		Участие в соревнованиях		1,5	15.04.2021	
203	Практическое занятие		Футбол		1,5	16.04.2021	
204	Практическое занятие		Уход от захвата. Нырок		1,5	17.04.2021	
205	Практическое занятие		Уход от захвата. Нырок		1,5	19.04.2021	
206	Практическое занятие		Приемы в партере. Скручивание		1,5	20.04.2021	

207	Практическое занятие	Приемы в партере. Скручивание	1,5	21.04.2021
208	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро	1,5	22.04.2021
209	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро	1,5	23.04.2021
210	Практическое занятие	Эстафеты	1,5	24.04.2021
211	Практическое занятие	Волейбол	1,5	26.04.2021
212	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: бросок «мельница» с колена	1,5	27.04.2021
213	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: бросок «мельница» с колена	1,5	28.04.2021
214	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок через руку, накручивая на шею	1,5	29.04.2021
215	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок через руку, накручивая на шею	1,5	30.04.2021
216	Практическое занятие	Бег. Рванный бег	1,5	01.05.2021
217	Практическое занятие	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения	1,5	03.05.2021
218	Практическое занятие	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения	1,5	04.05.2021
219	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	1,5	05.05.2021
220	Практическое занятие	Упражнения на силу. Упражнения со штангой	1,5	06.05.2021
221	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	1,5	07.05.2021
222	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	08.05.2021
223	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	10.05.2021
224	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	1,5	11.05.2021
225	Практическое занятие	Эстафеты	1,5	12.05.2021
226	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: бросок «мельница» с колена	1,5	13.05.2021

227	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок через руку, нагручивая на шею	1,5	14.05.2021
228	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро	1,5	15.05.2021
229	Практическое занятие	Игры на координацию движения	1,5	17.05.2021
230	Теоретическое задание	Установки перед соревнованием	1,5	18.05.2021
231	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	19.05.2021
232	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	20.05.2021
233	Теоретическое занятие	Просмотр и анализ соревнований	1,5	21.05.2021
234	Практическое занятие	Укрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения	1,5	22.05.2021
235	Практическое занятие	Приемы в партере. Переворот перекагом	1,5	24.05.2021
236	Практическое занятие	Приемы в партере. Переворот перекагом	1,5	25.05.2021
237	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка броска «мельница»	1,5	26.05.2021
238	Практическое занятие	Бег. Бег 100 и 200 м.	1,5	27.05.2021
239	Практическое занятие	Уход от захвата	1,5	28.05.2021
240	Практическое занятие	Уход от захвата	1,5	29.05.2021
241	Практическое занятие	Упражнения на силу	1,5	31.05.2021
242	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	01.06.2021
243	Практическое занятие	Тренировочные схватки	1,5	02.06.2021
244	Практическое занятие	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	1,5	03.06.2021
245	Практическое занятие	Футбол	1,5	04.06.2021
246	Практическое занятие	Эстафеты	1,5	05.06.2021
247	Практическое занятие	Упражнение на укрепление голеностопа	1,5	07.06.2021
248	Практическое занятие	Упражнения на силу. Упражнения со штангой	1,5	08.06.2021
249	Практическое занятие	Бег. Эстафеты	1,5	09.06.2021
250	Практическое занятие	Укрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения	1,5	10.06.2021
251	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: бросок «мельница» с колена	1,5	11.06.2021

252	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: бросок «мельница» с колена	1,5	12.06.2021
253	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок через руку, накручивая на шею	1,5	14.06.2021
254	Практическое занятие	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро	1,5	15.06.2021
255	Теоретическое задание	Установки перед соревнованием	1,5	16.06.2021
256	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	17.06.2021
257	Практика	Участие в соревнованиях	1,5	18.06.2021
258	Теоретическое занятие	Просмотр и анализ соревнований	1,5	19.06.2021
259	Практическое занятие	Футбол	1,5	21.06.2021
260	Практическое занятие	Эстафеты	1,5	22.06.2021
261	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги	1,5	23.06.2021
262	Практическое занятие	Стойка в партере. Отработка приема: проход в две ноги	1,5	24.06.2021
263	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу	1,5	25.06.2021
264	Практическое занятие	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу	1,5	26.06.2021
265	Практическое занятие	Упражнение на укрепление голеностопа	3	28.06.2021
266	Практическое занятие	Тренировочные схватки	3	29.06.2021
267	Практическое занятие	Тренировочные схватки	3	30.06.2021
268	Практическое занятие	Волейбол	3	01.07.2021
269	Практическое занятие	Футбол	3	02.07.2021
270	Практическое занятие	Итоговое занятие. Сдача нормативов	3	03.07.2021
<b>Итого:</b>			414	