**Методическое сопровождение образовательной программы по греко-римской борьбе «Богатырь»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п  урока | Тема | Элементы  содержания  (дидактические)  единицы | Вид  Диагностики и контроля | Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение |
|  |  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности по единоборству Знания о физической культуре  Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов | Виды единоборств. Правила поведения уч-ся во время занятий Гигиена борца. Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий единоборствами на организм. Обеспечение техники безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. | Захваты и освобождение от захватов на результат | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | Гимнастика вольные упражнения  Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина | Кувырки | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 3 | Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. | Захват и освобождение от захватов | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для борца | Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании | Группировку | Маты гимнастические  Тренажеры м6анекены борцовские |
| 5 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. | Захваты и освобождение от захватов | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 7 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем.  В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем  Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. | Правильный переворот подбив | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для борца | Акробатические упражнения  Кондиционные упражнения  Игры в атакующие захваты |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 9 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. | Удержание на мосту захват побив переворот | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 10 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 11 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем.  В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. | Контрприем | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту. |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 13 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем  В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем  Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением. |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 15 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем  В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем  Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для борца | Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 17 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо.  В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 19 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо.  В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 20 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры в теснении |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 21 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо.  В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | Гимнастика вольные упражнения  Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 23 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо.  В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для борца | Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 25 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо.  В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 27 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо.  В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 29 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 30 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 31 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 32 | СФП. Специальные упражнения для борца | Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 33 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верхвыседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением. |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 35 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верхвыседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 37 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом  В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 39 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом  В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 40 | общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. | Сдача нормативов | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 41 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем.  В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем  Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. | Сдача нормативов | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Акробатические упражнения  Кондиционные упражнения  Игры в атакующие захваты | Сдача нормативов | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 43 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. | Сдача нормативов | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для борца | Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. | Сдача нормативов | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 45 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верхвыседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Акробатические упражнения  Кондиционные упражнения  Игры в атакующие захваты |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 47 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для борца | Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. | Сдача нормативов |  |
| 49 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верхвыседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Сдача нормативов | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | Гимнастика вольные упражнения  Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина | Сдача нормативов |  |
| 51 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо.  В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Сдача нормативов | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для борца | Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. | Сдача нормативов | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 53 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо.  В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Акробатические упражнения  Кондиционные упражнения  Игры в атакующие захваты |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 55 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 56 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо.  В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры в теснении |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 58 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо.  В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | Гимнастика вольные упражнения  Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 60 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо.  В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 61 | СФП. Специальные упражнения для борца | Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 62 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо.  В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 64 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо.  В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 68 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 70 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 71 | СФП. Специальные упражнения для борца | Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 72 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верхвыседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением. |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 74 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верхвыседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 76 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом  В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 78 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом  В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 79 | общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. | Сдача нормативов | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 80 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем.  В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем  Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. | Сдача нормативов | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Акробатические упражнения  Кондиционные упражнения  Игры в атакующие захваты | Сдача нормативов | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 82 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. | Сдача нормативов | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для борца | Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. | Сдача нормативов | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 84 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верхвыседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Акробатические упражнения  Кондиционные упражнения  Игры в атакующие захваты |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 86 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для борца | Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. | Сдача нормативов |  |
| 88 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верхвыседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Сдача нормативов |  |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | Гимнастика вольные упражнения  Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина | Сдача нормативов |  |
| 90 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом  В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 91 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо.  В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для борца | Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 93 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо.  В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 95 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо.  В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 97 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 99 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 100 | СФП. Специальные упражнения для борца | Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам. |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 101 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верхвыседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением. |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 102 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верхвыседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 104 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга |  | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |
| 105 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом  В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи | Прием в партере  Прием в стойке | Маты гимнастические  Тренажеры манекены борцовские |