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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/пурока | Тема  | Элементысодержания(дидактические)единицы | ВидДиагностики и контроля | Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение |
|  |  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности по единоборству Знания о физической культуреОвладение 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | Гимнастика вольные упражненияРазличные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина | Кувырки  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для борца | Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании  | Группировку  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств  | Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой  |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для борца | Акробатические упражненияКондиционные упражненияИгры в атакующие захваты |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту. |  | Маты гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 13 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприемВ стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприемУдержание на мосту для укрепления мышц шеи.  | Прием в партере Прием в стойке | Маты гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением. |  | Маты гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 15 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприемВ стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприемУдержание на мосту для укрепления мышц шеи.  | Прием в партере Прием в стойке | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  | Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 20 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры в теснении |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | Гимнастика вольные упражненияРазличные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 30 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением. |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга |  | Маты гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 37 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседомВ 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений |  | Маты гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 39 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседомВ 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | Акробатические упражненияКондиционные упражненияИгры в атакующие захваты | Сдача нормативов | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Акробатические упражненияКондиционные упражненияИгры в атакующие захваты |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | Гимнастика вольные упражненияРазличные 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Акробатические упражненияКондиционные упражненияИгры в атакующие захваты |  | Маты гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 55 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  | Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры в теснении |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | Гимнастика вольные упражненияРазличные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением. |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга |  | Маты гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 76 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседомВ 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений |  | Маты гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 78 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседомВ 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | Акробатические упражненияКондиционные упражненияИгры в атакующие захваты | Сдача нормативов | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Акробатические упражненияКондиционные упражненияИгры в атакующие захваты |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 упражненияРазличные 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 выседомВ 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением. |  | Маты гимнастическиеТренажеры 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 104 | СФП. Специальные упражнения для борца | Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга |  | Маты гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |
| 105 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседомВ 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 гимнастическиеТренажеры манекены борцовские |