

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 9
от 18.05.2026 г.

Утверждена
18.05.2026г
приказом №. 586
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова Ирина Вячеславовна Подписано цифровой
подписью: Французова
Ирина Вячеславовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«САМБО»

Возраст учащихся: 13– 17 лет

3 год обучения

Группа № 3

Разработчик: Солдатов Виктор Викторович,
педагог дополнительного образования

Задачи

Обучающие:

- научить технике безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховке, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
- продолжать знакомить со специальной терминологией;
- продолжить изучать упражнения на развитие координации, гибкости, равновесия;
- продолжить повышать спортивное мастерство в избранном виде спорта;
- совершенствовать технические приёмы, тактические действия и правила борьбы;
- совершенствовать приёмы и методы контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие :

- продолжить развить хорошую общефизическую подготовку;
- продолжить развить координационные способности, физическую выносливость, гибкость, ловкость.
- продолжить развить волевые качества средствами самбо: решительность, смелость, терпеливость, выдержка, смелость дисциплинированность, самоконтроль.

Воспитательные :

- развить положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям самбо;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- укрепить дружбу внутри коллектива,
- продолжить воспитывать чувство спортивного долга.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория.

Техника безопасности на занятии, соревновании, на транспорте. Личная гигиена, избежание травм на занятиях и соревнованиях.

Практика.

Беседа по теме занятия. Легкая атлетика.

Контроль. Беседа.

2. Теоретическая подготовка.

Теория.

ТЕМА 1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

ТЕМА 2. Развитие борьбы самбо.

ТЕМА 3. Борьба самбо в Российской Федерации.

ТЕМА 4. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе самбо.

ТЕМА 5. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

ТЕМА 6. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

ТЕМА 7. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

ТЕМА 8. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

ТЕМА 9. Основы техники и тактики борьбы.

ТЕМА 10. Моральная и психологическая подготовка борца.

ТЕМА 11. Физическая подготовка борца.

ТЕМА 12. Правила соревнований по борьбе самбо. Планирование, организация и проведение соревнований.

ТЕМА 13. Единая всероссийская спортивная классификация

ТЕМА 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Практика. Беседа по теме.

Контроль. Беседа.

3. Подвижные игры.

Теория. Правила техники безопасности. Правила ведения игры.

Практика.

Специализированные игровые комплексы

Игры с касаниями.

Игры с атакующими захватами.

Игры с тиснениями.

Игры с элементарными техническими действиями.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения борьбы в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

1). "Третья точка".

2). "Переверни цаплю".

3). "Оторви от пола".

4). "Береги спину".

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

Бой петушков.

Бой уток.

Переталкивание.

Перетягивание с вожжами.

Перетягивание с вожжами в партере.

Борьба за отрезок каната.

Борьба за набивной мяч.

Запятнай.

Борьба на одной ноге.

Борьба за захват ноги.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

4. Общая физическая подготовка.

Теория.

Краткая характеристика значения, задач и средств общей физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца.

Практика.

Строевые и порядковые упражнения.

Ходьба.

Бег.

Прыжки:

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса.

б) упражнения для туловища .

в) упражнения для ног.

г) упражнения для рук, туловища и ног.

д) упражнения для формирования правильной осанки.

е) упражнения на расслабление.

ж) дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой.

б) упражнения с теннисным мячом.

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг).

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры.

Контроль. Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

5. Специальная физическая подготовка

Теория. Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Основные требования к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером)

Практика.

Акробатические упражнения.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

Упражнения на мосту.

Упражнения в самостраховке.

Имитационные упражнения.

Упражнения с партнером.

6. Техническая подготовка.

Теория:

Основные положения в борьбе: (стойки, передвижения, повороты, дистанции, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и самостраховка).

Практика:

- Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.
- Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.
- Положение самбиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно) - Усилия противника: напор, тяга.
- Усилия самбиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.
- Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.
- Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.
- Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

На данном этапе обучения продолжается совершенствование страховок при падении и выведение из равновесия.

Вводится новая группа приёмов борьбы в партере – болевые приёмы, удержания, переворачивания.

Вводятся базовые понятия – защита и контратака.

Контратака рассматривается как действия борца в ответ на атакующее действие соперника. Рассматриваются основные способы выполнения контратакующих действий:

- блокированием;
- опережением;
- использованием атакующих действий соперника.

Вводится практический материал для освоения этих базовых понятий.

Кроме того, предлагается освоить защитные действия в стойке от передней подсечки, броска через бедро подбивом, зацепа изнутри и отхвата. **Болевые приёмы**

1. Перегибание локтя через бедро
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами
3. Способы разъединения рук
4. Перегибание локтя сверху при помощи плеча
5. Рычаг локтя из стойки
6. Ущемление ахиллова сухожилия
7. Узел ноги ногой
8. Узел поперёк
9. Узел руками
10. Рычаг локтя через предплечье
11. Рычаг колена
12. Ущемление икроножной мышцы

Удержания

1. Удержания сбоку
2. Удержание со стороны головы
3. Удержание верхом
4. Удержание верхом с зацепом ног
5. Удержание со стороны плеча
6. Удержание со стороны плеча с захватом шеи
7. Удержание поперёк
8. Обратное удержание сбоку
9. Удержание со стороны ног
10. Удержание со стороны головы без захвата рук

Переворачивания

1. Переворачивание захватом рук
2. Переворачивание захватом рукава и шеи
3. Переворачивание косым захватом
4. Переворачивание захватом руки и ноги
5. Переворачивание рычагом
6. Переворачивание захватом руки на ключ
7. Переворачивание захватом руки и ноги
8. Переворачивание захватом руки и дальней ноги сверху
9. Переворачивание обратным захватом за бедро
10. Переворачивание захватом шеи и туловища

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Контроль. Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

7. Тактическая подготовка

Теория.

Элементы тактики. Проведения захватов и бросков.

Практика.

Тактика проведения захватов и бросков.

Однонаправленные комбинации: подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу с наружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки под плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: бросок через спину- бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

Тактика ведения поединка: эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

Тактика участия в соревнованиях: цель. Средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Тактика участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Контроль. Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

8. Круговая тренировка.

Практика.

• Развитие специальной выносливости самбистов. Комплекс упражнений №1

Станция 1. Выведение партера из равновесия вперед.

Станция 2. Передвижение в двухметровой зоне татами.

Станция 3. Падения на бок, на спину через партнера.

Станция 4. Выведение партнера из равновесия назад.

Станция 5. Падения на живот, кувырком.

Станция 6. Забегания на мосту.

• Развитие силовых способностей самбистов. Комплекс упражнений № 2

Станция 1. Отжимания.

Станция 2. Выпрыгивания из приседа.

Станция 3. Лечь на спину, руки вверх — сесть.

Станция 4. Накаты в упоре головой в татами.

Станция 5. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.

Станция 6. Приседания.

Станция 7. В положении лежа на спине одновременное поднятие рук, ног, головы.

Станция 8. Полумосты.

• Работа с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, манекенами.

Контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные задания.

9. Соревновательная подготовка.

Теория.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому борцу. Задачи во

время соревнований. Общий тактический план соревнования. Задачи по окончании соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок.

Практика

Участие в соревнованиях различного уровня в течение учебного года.

Контроль. Соревнование.

10. Инструкторская и судейская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Участие в показательных выступлениях.

Участие в судействе (внутри группы).

11. Итоговое занятие

Теория. Правила сдачи нормативов.

Практика. Сдача итоговых нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке. Подведение итогов соревновательного года.

Контроль. Зачет.

Планируемые результаты:

Метапредметные

Учащиеся:

- разовьют хорошую общефизическую подготовку;
- разовьют координационные способности, физическую выносливость, гибкость, ловкость;
- разовьют волевые качества средствами самбо: решительность, смелость, терпеливость, выдержка, смелость дисциплинированность, самоконтроль.

Предметные

Учащиеся:

- научатся технике безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
- научатся владеть специальной терминологией;
- разовьют координацию, гибкость, равновесие;
- овладеют основами спортивного мастерства в борьбе самбо;
- научатся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научатся приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформируют навыки регулирования психического состояния.

Личностные

Учащиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям самбо;
- сформируют потребность ведения здорового образа жизни;
- укрепят дружбу внутри коллектива,
- сформируют чувство спортивного долга.

После освоения программы третьего года обучения учащиеся будут знать полный комплекс общеподготовительных упражнений, комплекс специальных упражнений, комплекс тактико-технических упражнений. Научатся основам ведения борьбы. На практике применяют теоретические знания, соблюдают технику безопасности, правильно взаимодействуют с товарищами и соперниками на соревновании, самостоятельно делают зарядку. Учащиеся смогут сформировать потребности в саморазвитии и самосовершенствовании. Третий год

обучения заканчивается зачетом в учебно-тренировочную группу Спортивного Клуба Армии, г. Санкт-Петербурга.

В течение учебного года учащиеся принимают участие в городских и международных, а также разрядных соревнованиях и показательных выступлениях на школьных мероприятиях и презентациях объединения.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов, приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых двух лет занятий. С третьего года обучения значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. Увеличивается количество повторений при выполнении упражнений во время занятий, возрастает интенсивность специальных физических и тактико-технических упражнений, развиваются скоростные и скоростно-силовые качества учащихся (интервальный бег и бег на короткие дистанции, упражнения с отягощениями, прыжки, многоскоки, спортивные игры). В связи с этим акцент делается на восстановительные мероприятия (рационально построенный режим дня, сбалансированное питание, создание соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

На 3-ем году обучения занятие носит более выраженный характер тренировки, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на этапах подготовительного и соревновательного периода.

Календарно-тематический план 3-й год обучения

Раздел/ № занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		план	факт		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика.	3			
2.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Легкая атлетика.	3			
3.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение страховке и само страховке.	2			
4.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе. Стойки, захваты, передвижения., уклоны, падения.	3			

5.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации.	3			
6.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Соревновательная подготовка	2			
7.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с атакующими захватами.	3			
8.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.	3			
9.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Организация группы. Подача команд.	2			
10.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Соревновательная подготовка.	3			
11.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. противника. Изучение броска – «посадка».	3			
12.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка	2			
13.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 1	3			
14.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером.	3			

15.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «посадка»	2			
16.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков.	3			
17.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 2.	3			
18.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.	2			
19.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение ведения противоборства. Бросок через плечо с колен.	3			
20.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - сила.	3			
21.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и удержаний.	2			
22.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа. Борьба в партере с применением болевых.	3			
23.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с тиснениями.	3			

24.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.	2			
25.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения технических действий.	3			
26.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	3			
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.	2			
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий.	3			
29.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ ОРУ.	3			
30	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	2			
31.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «бросок через голову подсадом голенью», приемы борьбы лежа.	3			
32.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка.	3			
33.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Спортивные игры.	2			

34.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «подножка назад седом (подсадка)	3			
35.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.	3			
36.	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	3			
37.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития выносливости.	2			
38.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	3			
39.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Совершенствование ведения противоборства. Изучение броска «обратный бросок через бедро»	2			
40.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – выносливость.	3			
41.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, резиновым амортизатором, манекенами.	3			
42.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. «Контратакующие броски.	2			

43.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения контратакующих бросков.	3			
44.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	3			
45.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика участия в соревнованиях	2			
46.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.	3			
47.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний.	3			
48.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.	2			
49.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	3			
50.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере с применением болевых приемов.	3			
51.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Перевороты. Болевые приемы.	2			

52.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка бросков «боковая подсечка, передняя подсечка, боковой переворот».	3			
53.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «боковая подсечка, передняя подсечка»	3			
54.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Борьба в стойке.	2			
55.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	3			
56.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Спортивные игры.	3			
57.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	2			
58.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития ловкости и силы.	3			
59.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	3			
60.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	2			

61.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Удержание сбоку с выключением руки. Борьба в стойке.	3			
62.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	3			
63.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Удушающий захват ногами с захватом руки и головы. Борьба в стойке, партере.	2			
64.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Освобождение от захвата, уход с удержания.	3			
65.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	3			
66.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «через бедро, отхват». Борьба в партере, стойке.	2			
67.	Соревновательная подготовка.	3			
68.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.	3			
69.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие «борцовской» выносливости.	2			
70.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	3			

71.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа. Отработка бросков.	3			
72.	Соревновательная подготовка.	2			
73.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	3			
74.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление приемов борьбы лежа. Соревновательная подготовка.	3			
75.	Участие в соревнованиях.	2			
76.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие «борцовской» выносливости.	3			
77.	Соревновательная подготовка.	3			
78.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	2			
79.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	3			
80.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	3			
81.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Контроль за выполнением бросков.	2			
82.	Соревновательная подготовка.	3			
83.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития илы, выносливости, ловкости.	3			

84.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	2			
85.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – сила.	3			
86.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	2			
87.	Соревновательная подготовка. Просмотр.	3			
88.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Анализ просмотренных соревнований.	2			
89.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	3			
90.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа.	3			
91.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2			
92.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы.	3			
93.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	3			
94.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	2			

95.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка борьбы в партере. Проход ног.	3			
96.	Соревновательная подготовка.	3			
97.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, удержаний.	2			
98.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка.	3			
99.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	3			
100.	Соревновательная подготовка.	2			
101.	Кубок Победы. Просмотр соревнований.	3			
102.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Развитие общих физических качеств.	3			
103.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	2			
104.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	3			
105.	Соревновательная подготовка.	3			
106.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2			
107.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Развитие общих физических качеств.	3			
108.	Контрольное занятие	3			
Итого		288			

