

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: 10– 15 лет

2 год обучения

Группа № 2

Разработчик: Солдатов Виктор Викторович,
педагог дополнительного образования

Второй год обучения

Задачи

Обучающие:

- научить технике безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховке, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
- продолжить знакомить со специальной терминологией;
- продолжить изучать основные 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 развивать хорошую общефизическую подготовку;
- продолжить развивать координационные способности, физическую выносливость, гибкость, ловкость.
- продолжить развивать волевые качества средствами самбо: решительность, смелость, терпеливость, выдержка, смелость дисциплинированность, самоконтроль.

Воспитательные:

- продолжить развивать положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям самбо;
- продолжить воспитывать нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, трудолюбие;
- продолжить формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- продолжить укреплять дружбу внутри коллектива,
- продолжить воспитывать чувство спортивного долга.

Содержание программы

1. Вводное занятие . Техника безопасности.

Теория.

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

Практика.

Беседа по теме занятия. ОФП.

Контроль. Беседа.

2. Теоретическая подготовка

Теория.

Темы для обсуждения.

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

ТЕМА 2. Зарождение и 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. Самостоятельная работа по поиску информации об истории возникновения самбо. Правила борьбы. Великие мастера. Спортсмены нашего времени.

Контроль. Беседа.

3. Подвижные игры.

Теория. Правила техники безопасности. Правила ведения игры.

Специализированные игровые комплексы

Игры с касаниями.

Игры с атакующими захватами.

Игры с тиснениями.

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. Строевые и порядковые упражнения, общие понятия о строевых упражнениях и командах, ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов, упражнения с предметом, правила спортивных игр.

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: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние 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

Контроль. Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

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.
- Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.
- Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

Практика.

Упражнения для освоения группировки

При группировке колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, руки захватывают снаружи голени ног. Различают группировку в положении лёжа, сидя и в приседе.

- Перекаты. Перекат назад. Перекаты с боку на бок.
- Кувырки. Кувырки назад. Кувырок вперёд через плечо.
- Кувырок с прыжка.

Упражнения для освоения падений вперёд с опорой на руки

Освоение падений с опорой на руки следует начинать с изучения конечного положения, в которое приходит занимающийся после выполнения падения.

- Приняв положение в упоре лёжа, выполнить сгибание и разгибание рук.
- Падение вперёд из основной стойки.
- Падение вперёд при захвате ног сзади.
- Падение вперёд с отягощением.
- Падение вперёд перекатом на груди.
- Падение вперёд с прыжка перекатом на груди.
- Падение вперёд перекатом на животе.

Упражнения для освоения падений в сторону и назад с опорой на руки.

- Падение в сторону при захвате ног спереди.
- Падение в сторону с опорой на руки.
- Падение назад прогнувшись.

Упражнения для освоения падений на спину

Освоение падений на спину следует начинать с изучением конечного положения, в которое приходит занимающийся после броска.

В положении лёжа на спине поджать ноги, прижать колени и подбородок к груди, руки расположить ладонями вниз под углом 45-50° по отношению к туловищу.

Падение на спину выполняется из различных исходных положений: из основной стойки, приседа, из седа, согнув ноги.

Упражнение для освоения падений на бок

Освоение падений на бок следует начинать с изучения конечного положения, в которое приходит занимающийся после броска.

В положении лёжа на правом боку прижать колено соответствующей ноги и подбородок к груди, левую ногу поставить перед голенью правой ноги на стопу. Правую руку расположить ладонью вниз около колена соответствующей ноги, левую поднять вверх.

- Падение на бок, стоя спиной к партнёру.
- Падение на бок, стоя лицом к партнёру.
- Падение на бок кувырком вперёд через руку партнёра.
- Падение на бок кувырком вперёд через препятствие.
- Падение на бок вращением.

Страховка

Страховка с поддержкой партнёра.

- При падении кувырком вперёд через руку партнёра.
- При падении через партнёра, усложнённое толчком.
- При падении через партнёра со скручиванием, усложнённое толчком.
- При падении после броска через спину партнёра.
- При падении после захватов за ноги.

- При переходе из стойки на мост. □ и др.

Броски

1. Задняя подножка
2. Бросок с захватом двух ног
3. Боковая подножка
4. Задняя подножка с захватом ноги снаружи
5. Передняя подножка с колена
6. Задняя подножка с колена
7. Боковая подсечка
8. Боковая подсечка при движении партнёра вперёд
9. Боковая подсечка при движении партнёра назад
10. Боковая подсечка при движении партнёра в сторону
11. Боковая подсечка в момент вставания с коленей
12. Боковая подсечка в момент скрещивания ног
13. Передняя подсечка с захватом ноги
14. Передняя подсечка с падением
15. Зацеп изнутри
16. Зацеп стопой сзади
17. Мельница
18. Отхват
19. Бросок через спину с захватом руки под мышку
20. Бросок через голову
21. Бросок через голову с упором стопы
22. Бросок через бедро
23. Передняя подножка
24. Бросок через спину с захватом руки через плечо
25. Бросок через спину с захватом накрест
26. Подсад голенью
27. «Ножницы»
28. Обвив
29. Подхват
30. Подбив голенью
31. Переворот
32. Бросок с захватом за пятку
33. Задняя подсечка
34. Бросок обратным захватом двух ног
35. Бросок захватом пяток
36. Бросок захватом за пятку изнутри

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 удержаний и болевых, ведения поединка.

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. Обучение тактике 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 партнера 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.

Комплекс упражнений № 3.

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

Теория.

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

Практика.

Участие в судействе (внутри группы).

Контроль. Беседа.

11. Контрольное занятие

Теория. Правила сдачи нормативов.

Практика. Сдача контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке.

Контроль. Зачет.

Планируемые результаты:

Метапредметные

Учащиеся:

- продолжают развивать хорошую общефизическую подготовку;
- продолжают развивать быстроту, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание;
- продолжают развивать решительность, смелость, терпеливость, выдержка, смелость дисциплинированность, самоконтроль.

Предметные

Учащиеся:

- продолжают изучать технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- продолжают овладевать специальной терминологией;
- продолжают развивать координацию, гибкость, равновесие;
- продолжают совершенствовать спортивное мастерство;
- продолжают изучать технические приёмы, тактические действия и правила борьбы;
- продолжают изучать приёмы и методы контроля физической нагрузки на занятиях;
- продолжают формировать навыки регулирования психического состояния.

Личностные

Учащиеся:

- продолжают развивать решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- продолжают развивать положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям самбо;
- продолжают вырабатывать нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, трудолюбие;
- продолжают формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- продолжают укреплять дружбу внутри коллектива,
- продолжают формировать чувство спортивного долга.

После освоения программы второго года обучения учащиеся будут знать комплекс тактико-технических упражнений, уметь применять теоретические знания на практике, соблюдать технику безопасности. Учащиеся физически более развиты.

Второй год обучения заканчивается переводной сдачей нормативов.

В процессе занятий средства, вводимые в тренировку, постепенно усложняются. Это обеспечивает расширение и пополнение запаса двигательных действий, необходимых в спортивной борьбе. Увеличивается количество повторений упражнений за одно и то же время. Интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость и общая выносливость. Увеличивается количество повторений при выполнении упражнений. На данном этапе в занятие включены виды упражнений и игр, способствующих развитию данных качеств. На втором году обучения продолжается совершенствование технических действий, изученных на первом году обучения.

С целью предотвращения травм продолжается совершенствование страховок при падении.

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

В течение учебного года учащиеся принимают участие в городских, российских и международных соревнованиях различного уровня.

Календарно-тематический план

2-й год обучения

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

6.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для выведения из равновесия.	2			
7.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с атакующими захватами.	2			
8.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.	2			
9.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Организация группы. Подача команд.	2			
10.	Общая физическая подготовка. Соревновательная подготовка.	2			
11.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска – «посадка».	2			
12.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка, падение с упором на руки.	2			
13.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 1	2			
14.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения с опорой на ноги. Имитационные упражнения, упражнения с партнером.	2			
15.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Падение с приземлением на ноги, на ягодицы.	2			
16.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Падение с приземлением на голову, туловище, живот.	2			

17.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 2.	2			
18.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - сила.	2			
19.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение ведения противоборства. Бросок с захватом ног (ноги).	2			
20.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.	2			
21.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и удержаний.	2			
22.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры теснений.	2			
23.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа. Борьба в партере с применением болевых.	2			
24.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – ловкость.	2			
25.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	2			
26.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения технических действий.	2			

27.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий. Комплекс упражнений № 3.	2			
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка.	2			
29.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ ОРУ.	2			
30	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	2			
31.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка, «бросок через спину».	2			
32.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Игры блокирующих действий.	2			
33.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Игры касания.	2			
34.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Упражнения для подножек и подсечек	2			
35.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Игры состязания.	2			
36.	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	2			
37.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития быстроты.	2			
38.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2			

39.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка.. Изучение броска «обратный бросок через бедро»	2			
40.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – выносливость.	2			
41.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, резиновым амортизатором, манекенами.	2			
42.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. «Контратакующие броски.	2			
43.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения контратакующих бросков.	2			
44.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2			
45.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика участия в соревнованиях	2			
46.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.	2			
47.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний.	2			
48.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для	2			

	развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.				
49.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2			
50.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере забеганием.	2			
51.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере переходом.	2			
52.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Броски: «боковая подсечка, передняя подсечка, боковой переворот».	2			
53.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «боковая подсечка, передняя подсечка»	2			
54.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Упражнения для выведения из равновесия.	2			
55.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – ловкость и выносливость.	2			
56.	Специальная физическая подготовка. Спортивные игры.	2			
57.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	2			

58.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	2			
59.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения бросков захватом ног.	2			
60.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для подножек и подсечек.	2			
61.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку с выключением руки.	2			
62.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2			
63.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок подворотом захватом руки, наклоном с различными захватами. Борьба в стойке, партере.	2			
64.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Освобождение от захвата, уход с удержания.	2			
65.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Бросок (перевод) вращением.	2			
66.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «через бедро, отхват». Борьба в партере, стойке.	2			

67.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Перевод в партер рывком, нырком.	2			
68.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость. Сваливание скручиванием.	2			
69.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.	2			
70.	Общая физическая подготовка. Соревновательная подготовка.	2			
71.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа.	2			
72.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – ловкость	2			
73.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа.	2			
74.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа. Соревновательная подготовка.	2			
75.	Участие в соревнованиях.	2			

76.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие «борцовской» выносливости.	2			
77.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Знакомство с болевыми приемами - удушающими.	2			
78.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	2			
79.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	2			
80.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Броски через спину.	2			
81.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Контроль за выполнением бросков.	2			
82.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для бросков через голову.	2			
83.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития силы, выносливости, ловкости.	2			
84.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка бросков.	2			
85.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – сила.	2			

86.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	2			
87.	Соревновательная подготовка. Просмотр.	2			
88.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка.	2			
89.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера.	2			
90.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа.	2			
91.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	2			
92.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Расслабляющие удары в болевые точки.	2			
93.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	2			
94.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	2			
95.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Проход ног.	2			
96.	Соревновательная подготовка.	2			

97.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, выполнение броска с последующим удержанием.	2			
98.	Общая физическая подготовка. Акробатика. специальная физическая подготовка.	2			
99.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа.	2			
100.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактика ведения поединка.	2			
101.	Кубок Победы. Просмотр соревнований.	2			
102.	Специальная физическая подготовка. Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.	2			
103.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные болевые приемы: рычаг локтя, когда противник лежит на боку, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком).	2			
104.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Основные болевые приемы: рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху.	2			
105.	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Приемы самозащиты при нападении невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни.	2			

106.	Соревновательная подготовка.	2			
107.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Развитие общих физических качеств.	2			
108.	Контрольное занятие	2			
Итого		216			