



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Протокол №1 от 26.08.2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Гиносян Э. Н.
« _____ » _____ 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Форма обучения: очная, очная с использованием дистанционных
образовательных технологий
Возраст занимающихся: 4 – 15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Программу составил:
педагог дополнительного образования,
Бабакехян Николай Германович

г. Тюмень – 2020 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень усвоения для 1 года обучения – стартовый, для 2-3 года обучения - базовый.

Программа разработана в соответствии с требованиями с основными нормативными документами, регулирующими развитие физической культуры и спорта в условиях системы дополнительного образования:

- Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г»;

- Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 №52831);

- Приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации» от 17 марта 2015 г. № 227;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Уставом МАУ ДО ДЮОЦ «Град» города Тюмени;

- Приказом Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации».

Актуальность в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень

важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. Программа направлена на всестороннее развитие растущего организма.

Новизна. Отличительной особенностью данной программы от других программ является то, что она направлена и на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах и на достижение высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека. Оказывая прямую связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека.

Повышенный интерес детей к данным видам спорта, заинтересованность родителей во всестороннем физическом развитии и состоянии здоровья своих детей. Данная программа способствует не только разностороннему физическому развитию детей дошкольного возраста, но и получению знаний, приобретению умений и навыков в данном виде спорта, но и их общему физическому развитию, воспитанию нравственно-волевых качеств личности. Основой программы является воспитание у детей культуры здорового образа жизни, привития желания к систематическим занятиям физической культурой и спортом, его самоопределению. Занятия в дополнительном образовании – это добровольность, заинтересованность обучающиеся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем физической подготовленности.

Практическая значимость изучаемой программы «Греко-римская борьба» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработка полученных умений.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на три года обучения при неизменном составе обучающихся. Для успешного усвоения образовательной программы детьми 4-15 лет, воспитанники делятся на группы по возрасту.

Количество обучающихся в группе: 10-30 человек.

Сроки реализации программы: 3 года.

Общее количество академических часов в год – 147. Обучение проводится 3 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительность 1 занятия – 45 минут.

Форма обучения: очная, очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

Набор обучающихся в группы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Греко-римская борьба», осуществляется согласно заявлению и согласию родителей (законных представителей), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающего ребенка, имеющего желание заниматься данным видом спорта.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу МАУ ДО ДЮОЦ «Град» города Тюмени и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий греко-римской борьбой.

Задачи:

Образовательные:

- обучить навыкам и умениям по греко-римской борьбе;
- сформировать двигательные навыки;
- осуществлять пропаганду здорового образа жизни и содержательного досуга;
- способствовать расширению практических знаний и умений в области индивидуального и группового выживания, медицинской, психологической подготовки, самореабилитации и физического саморазвития;
- способствовать формированию системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

Воспитательные:

- приобщать к самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать организованность и активность на занятиях по греко-римской борьбе;
- воспитывать волевые качества как смелость и решительность;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям, физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- формировать навыки организации самостоятельной работы;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Развивающие:

- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- развивать координационные способности;
- развивать скоростные способности;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- обучить продуктивному использованию интернет-технологий;
- развивать моторику.

**1.3. Содержание программы.
Учебно-тематический план
1 год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	3	3	-	Опрос
2.	Раздел 2. Элементы борьбы.	76	-	76	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Общефизическая подготовка.	22	-	22	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	22	-	22	Спарринги
5.	Раздел 5. Спортивные подвижные игры.	8	-	8	Сдача нормативов
6.	Раздел 6. Участие в соревнованиях.	3	-	3	Спарринги
7.	Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.	3	-	3	Опрос
8.	Раздел 8. Контрольно-переводные нормативы.	10	-	10	Сдача нормативов
9.	Итого	147	3	144	

**Содержание учебно-тематического плана
1 год обучения**

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория: Меры безопасности и правила поведения на занятиях греко-римской борьбы.

Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами. Понятие о дисциплине. Спортсмены – борцы. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика тренировки.

Раздел 2. Элементы борьбы.

Теория: Основные элементы борьбы.

Практика: Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: Изучение приема «перевод со стойки в партер», Отработка приема «проход в корпус» «проход в корпус со сбиванием в партер». Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-голова». Изучение приема «Накат в партере с подъемом». Изучение приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки мельница»

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение и цель общей физической подготовки.

Практика:

Разучивание и закрепление упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Формирование умений и навыков выполнения общеразвивающих упражнений:

– ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением, с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые
- движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для овладения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1. на развитие ловкости:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнения дополнительными движениями.

2. на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
- для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;
- для повышения скорости рывково-тормозных действий;
- для повышения скорости переключения от одного действия к другому.

3. на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;
- силы мышц стопы, голени и бедра.

4. на развитие выносливости:

- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Раздел 5. Спортивные подвижные игры.

Практика: Спортивные эстафеты. Игры с мячом (регби).

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Соревнования по греко-римской борьбе внутри учреждения.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.

Обучающиеся должны овладеть принятой в греко-римской борьбе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части). Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Раздел 8. Контрольно-переводные нормативы.

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	3	3	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Элементы борьбы.	76	-	76	Спарринги
3.	Раздел 3. Общефизическая подготовка.	22	-	22	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	22	-	22	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Спортивные подвижные игры.	8	-	8	-
6.	Раздел 6. Участие в соревнованиях.	3	-	3	Спарринги
7.	Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.	3	-	3	Опрос, беседа
8.	Раздел 8. Контрольно-переводные нормативы.	10	-	10	Сдача нормативов
	Всего	147	3	144	

Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория: Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося греко-римской борьбой. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов. История развития греко-римской борьбы. Правила соревнований по греко-римской борьбе.

Раздел 2. Элементы борьбы.

Теория: Основные элементы борьбы.

Практика: Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: Изучение приема «перевод со стойки в партер», Отработка приема «проход в корпус» «проход в корпус со сбиванием в партер». Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-голова». Изучение приема «Накат в партере с подъемом». Изучение приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Изучение приема «бросок со стойки мельница»

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Основные понятия и правила выполнения по общей физической подготовке.

Практика:

Разучивание и закрепление упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Повторение навыков по выполнению общеразвивающих упражнений:

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м, кросс – 5-7 км.

Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером, поднимание партнера с захватом туловища сзади (партнер на четвереньках).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для овладения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1. на развитие ловкости:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнения дополнительными движениями.

2. на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
- для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;
- для повышения скорости рывково-тормозных действий;
- для повышения скорости переключения от одного действия к другому.

3. на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;
- силы мышц стопы, голени и бедра.

4. на развитие выносливости:

- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Раздел 5. Спортивные подвижные игры.

Практика: Спортивные эстафеты. Игры с мячом (регби).

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Практика: Проведение соревнований:

1. Внутригрупповые – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

2. Межгрупповые – проводятся в виде соревнований между группами,

3. Районные и городские – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Основные принципы спортивной тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки. Основы методики обучения различным физическим упражнениям. Основы методики проведения подготовительной и заключительной части занятия. Основы составления комплексов ОРУ и специально-подготовительных упражнений на развитие физических качеств. Правила оформления заявки на соревнования.

Практика: Проведение обучающимися подготовительной и заключительной части занятия по заданию педагога. Помощь в работе с младшими воспитанниками. Судейство тренировочных и соревновательных схваток в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Участие в судействе соревнований в качестве помощника тренера. Приобретение судейских навыков в качестве судьи - секундометриста, бокового судьи, судьи – информатора (во время проведения показательных выступлений). Оформление заявки команды.

Раздел 8. Контрольно-переводные нормативы.

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	3	3	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Элементы борьбы.	76	-	76	Спарринги
3.	Раздел 3. Общефизическая подготовка.	22	-	22	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	22	-	22	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Спортивные подвижные игры.	8	-	8	-
6.	Раздел 6. Участие в соревнованиях.	3	-	3	Спарринги
7.	Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.	3	-	3	Опрос, беседа
8.	Раздел 8. Контрольно-переводные нормативы.	10	-	10	Сдача нормативов
	Всего	147	3	144	

Содержание учебно-тематического плана 3 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория: Техника безопасности и культура общения:

- техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов;
- первая помощь при травмах;
- основные правила закаливания;
- питание и двигательный режим;
- влияние на организм вредных привычек;
- игры как элемент техники и тактики боя.

Раздел 2. Элементы борьбы.

Теория: Основные элементы борьбы.

Практика: Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: Изучение приема «перевод со стойки в партер», Отработка приема «проход в корпус» «проход в корпус со сбиванием в партер». Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-голова». Изучение приема «Накат в партере с подъемом». Изучение приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки мельница» «Изучение приема «прогиб через спину» Изучение приема «вертушка». «Отработка приема в партере «накат за туловище». «Изучение приема «кочерга». Отработка приема в партере «накат за туловище»

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Повторение правил по общей физической подготовке.

Практика: Совершенствование упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Совершенствование навыков по выполнению общеразвивающих упражнений:

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м, кросс – 5-7 км.

Спортивная борьба: для развития силы – приседание, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером, поднимание партнера с захватом туловища сзади (партер на четвереньках).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Основные правила выполнения по специальной физической подготовки.

Практика: Совершенствование по выполнению упражнений на:

1. Развитие скоростно-силовых качеств. Поединок со сменой партнеров по 2 – 3 минуты.
2. Развитие скоростной выносливости.
3. Развитие «борцовской» выносливости (проведение 2 – 3 поединков с односторонним или полным сопротивлением противника длительностью до 20 минут).
4. Развитие ловкости.

Раздел 5. Спортивные подвижные игры.

Практика: Спортивные эстафеты. Игры с мячом (регби).

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Практика: Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами,

3. *Районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Основные принципы спортивной тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки. Основы методики обучения различным физическим упражнениям. Основы методики проведения подготовительной и заключительной части занятия. Основы составления комплексов ОРУ и специально-подготовительных упражнений на развитие физических качеств. Правила оформления заявки на соревнования.

Практика: Проведение обучающимися подготовительной и заключительной части занятия по заданию педагога. Помощь в работе с младшими воспитанниками. Судейство тренировочных и соревновательных схваток в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Участие в судействе соревнований в качестве помощника тренера. Приобретение судейских навыков в качестве судьи - секундометриста, бокового судьи, судьи – информатора (во время проведения показательных выступлений). Оформление заявки команды.

Раздел 8. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

1.4. Планируемые результаты.

Личностные:

- Развить коммуникативные способности обучающихся;
- Сформировать у воспитанников устойчивую потребность к здоровому образу жизни;
- Сформировать необходимые физические и психические качества личности;
- Сформировать гражданско-патриотическую позицию, выражающуюся в уважении к культуре и истории своей страны.

Метапредметные:

- Развить самоорганизацию, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- Способствовать развитию высокого уровня ответственности к выполняемым делам, поручениям;
- Развить умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

Предметные:

- Обучить первоначальным знаниям, умениям, навыкам по основам греко-римской борьбы;
- Приобщить к традициям воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

Количество академических часов в год: 147

Количество академических часов в неделю: 3

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
Теоретические сведения.									
1.	Сентябрь		Лекция	1	1	-	Меры безопасности и правила поведения на занятиях по Греко-римской борьбе. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа
Общая физическая подготовка.									
2.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
4.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Изучение стойки и передвижение.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
5.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «перевод со стойки в партер».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
6.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Отжимания, подтягивания, прыжки на скакалке)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
8.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Изучение страховки и техники передвижения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
9.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «перевод со стойки в партер».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «проход в корпус»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы									
11.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «проход в корпус»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений

12.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	«проход в корпус со сбиванием в партер»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Теоретические сведения.									
13.	Октябрь		Лекция	1	1	-	Понятие о дисциплине. Спортсмены борцы.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа
Элементы борьбы.									
14.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок через бедро за одну руку с колен»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
15.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
16.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
17.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Совершенствование техники передвижения борца	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
18.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
19.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
20.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок через бедро за одну руку с колен»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
21.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
22.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (подъем с разгибом, ходьба на руках).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
23.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Контрольно-переводные нормативы.									
24.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Сдача контрольных нормативов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Сдача нормативов
Элементы борьбы									
25.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «Накат в партере с подъемом».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
26.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «Накат в партере с подъемом».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
27.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «Накат в партере с подъемом». Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений

28.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Инструкторская и судейская практика.									
29.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Судейская практика.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа, опрос
Участие в соревнованиях.									
30.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Проведение контрольных схваток в каждой весовой категории	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Теоретические сведения.									
31.	Ноябрь		Лекция	1	1	-	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика тренировки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа
Специальная физическая подготовка.									
32.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Комплекс заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
33.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Совершенствование страховки и техники передвижения борца	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
34.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
35.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
36.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Совершенствование стойки и техники передвижения борца	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
37.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Совершенствование страховки и выносливости спортсмена	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
38.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
39.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
40.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (перевороты, сальто, подъем с разгибом).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
41.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
42.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Тренировочные схватки борцов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Общая физическая подготовка.									

43.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
44.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
45.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
46.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы									
47.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
48.	Январь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
49.	Январь		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
50.	Январь		УТЗ	1	-	1	Рэгби.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
51.	Январь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
52.	Январь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
53.	Январь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
54.	Январь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
55.	Январь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
56.	Январь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
57.	Январь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									

58.	Январь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 1 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
59.	Январь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
60.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
61.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
62.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Тренировочные контрольные схватки «по весовым категориям»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Общая физическая подготовка.									
63.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 1,5 км)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
64.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
65.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы									
66.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
67.							Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
68.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема в партере «накат с подъемом».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
69.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
70.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Инструкторская и судейская практика.									
71.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Судейская практика.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа, опрос
Участие в соревнованиях.									
72.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги

Специальная физическая подготовка.									
73.	Март		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
74.	Март		УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
75.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
76.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
77.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
78.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
79.	Март		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы Борьбы.									
80.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
81.	Март		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
82.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
83.	Март		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
Контрольно переводные нормативы.									
84.	Март		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
85.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	
86.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	
Специальная физическая подготовка.									
87.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
88.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									

89.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
90.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
91.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
92.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
93.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы Борьбы.									
94.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
95.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
96.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
97.	Май		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
Специальная физическая подготовка.									
98.	Май		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
99.	Май		УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
100.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
101.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
102.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
103.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
104.	Май		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы Борьбы.									
105.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений

Общая физическая подготовка.									
106.	Май		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
107.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
108.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».		Спарринги
Контрольно переводные нормативы.									
109.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
110.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	
111.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	
Специальная физическая подготовка.									
112.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
113.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
114.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
115.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
116.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
117.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
118.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы Борьбы.									
119.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
							Отработка приема «бросок со стойки мельница».		
Общая физическая подготовка.									
120.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
121.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
							Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».		

122.	Июль		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
Элементы борьбы.									
123.	Июль		УТЗ	1	-	1	Тренировочные контрольные схватки «по весовым категориям»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Общая физическая подготовка.									
124.	Июль		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 1,5 км)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
125.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
126.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы									
127.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема в партере «накат с подъемом»,	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
128.	Июль						Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
129.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема в партере «накат с подъемом».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
130.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
131.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Инструкторская и судейская практика.									
132.	Июль		УТЗ	1	-	1	Судейская практика.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа, опрос
Участие в соревнованиях.									
133.	Август		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Специальная физическая подготовка.									
134.	Август		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
135.	Август		УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
136.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
137.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений

138.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
139.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
140.	Август		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы Борьбы.									
141.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
142.	Август		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
143.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
144.	Август		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
Контрольно переводные нормативы.									
145.	Август		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
146.	Август		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	
147.	Август		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	

2 год обучения

Количество академических часов в год: 147

Количество академических часов в неделю: 3

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
Теоретические сведения.									
1.	Сентябрь		Лекция	1	1	-	Меры безопасности и правила поведения на занятиях по Греко-римской борьбе. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа
Общая физическая подготовка.									
2.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений

Специальная физическая подготовка.									
4.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Изучение стойки и передвижение.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
5.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «перевод со стойки в партер».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
6.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Отжимания, подтягивания, прыжки на скакалке)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
8.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Изучение страховки и техники передвижения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
9.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «перевод со стойки в партер».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «проход в корпус»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы									
11.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «проход в корпус»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
12.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	«Проход в корпус со сбиванием в партер»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Теоретические сведения.									
13.	Октябрь		Лекция	1	1	-	Понятие о дисциплине. Спортсмены борцы.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа
Элементы борьбы.									
14.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок через бедро за одну руку с колен»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
15.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
16.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
17.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Совершенствование техники передвижения борца	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
18.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									

19.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
20.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок через бедро за одну руку с колен»	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
21.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
22.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (подъем с разгибом, ходьба на руках).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
23.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Контрольно-переводные нормативы.									
24.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Сдача контрольных нормативов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Сдача нормативов
Элементы борьбы									
25.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «Накат в партере с подъемом».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
26.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «Накат в партере с подъемом».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
27.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «Накат в партере с подъемом». Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер»	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
28.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Инструкторская и судейская практика.									
29.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Судейская практика.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа, опрос
Участие в соревнованиях.									
30.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Проведение контрольных схваток в каждой весовой категории	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Теоретические сведения.									
31.	Ноябрь		Лекция	1	1	-	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика тренировки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа
Специальная физическая подготовка.									
32.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Комплекс заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
33.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Совершенствование страховки и техники передвижения борца	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
34.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений

35.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
36.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Совершенствование стойки и техники передвижения борца	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
37.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Совершенствование страховки и выносливости спортсмена	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
38.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
39.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
40.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (перевороты, сальто, подъем с разгибом).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
41.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
42.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Тренировочные схватки борцов	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Общая физическая подготовка.									
43.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
44.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
45.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
46.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы									
47.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
48.	Январь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
49.	Январь		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
50.	Январь		УТЗ	1	-	1	Рэгби.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений

Элементы борьбы.									
51.	Январь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
52.	Январь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
53.	Январь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
54.	Январь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
55.	Январь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
56.	Январь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
57.	Январь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
58.	Январь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 1 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
59.	Январь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
60.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
61.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
62.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Тренировочные контрольные схватки «по весовым категориям»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Общая физическая подготовка.									
63.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 1,5 км)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									

64.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
65.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы									
66.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
67.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
68.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема в партере «накат с подъемом».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
69.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
70.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Инструкторская и судейская практика.									
71.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Судейская практика.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа, опрос
Участие в соревнованиях.									
72.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Специальная физическая подготовка.									
73.	Март		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
74.	Март		УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
75.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
76.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
77.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
78.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
79.	Март		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений

Элементы Борьбы.									
80.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
81.	Март		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
82.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
83.	Март		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
Контрольно переводные нормативы.									
84.	Март		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
85.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	
86.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	
Специальная физическая подготовка.									
87.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
88.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
89.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
90.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
91.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
92.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
93.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы Борьбы.									
94.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
95.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									

96.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
97.	Май		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
Специальная физическая подготовка.									
98.	Май		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
99.	Май		УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
100.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
101.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
102.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
103.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
104.	Май		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы Борьбы.									
105.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
106.	Май		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
107.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
108.	Май		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
Контрольно переводные нормативы.									
109.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
110.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	
111.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	
Специальная физическая подготовка.									
112.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений

113.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
114.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
115.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
116.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
117.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
118.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы Борьбы.									
119.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
120.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
121.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
122.	Июль		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
Элементы борьбы.									
123.	Июль		УТЗ	1	-	1	Тренировочные контрольные схватки «по весовым категориям»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Общая физическая подготовка.									
124.	Июль		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 1,5 км)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
125.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
126.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы									
127.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема в партере «накат с подъемом»,	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
128.	Июль						Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений

129.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема в партере «накат с подъемом».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
130.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
131.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Инструкторская и судейская практика.									
132.	Июль		УТЗ	1	-	1	Судейская практика.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа, опрос
Участие в соревнованиях.									
133.	Август		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Специальная физическая подготовка.									
134.	Август		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
135.	Август		УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
136.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
137.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
138.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
139.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
140.	Август		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы Борьбы.									
141.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
142.	Август		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
143.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
144.	Август		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
Контрольно переводные нормативы.									

145.	Август		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
146.	Август		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	
147.	Август		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	

3 год обучения

Количество академических часов в год: 147

Количество академических часов в неделю: 3

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
Теоретические сведения.									
1.	Сентябрь		Лекция	1	1	-	Меры безопасности и правила поведения на занятиях по Греко-римской борьбе. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа
Общая физическая подготовка.									
2.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
4.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Изучение стойки и передвижение.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
5.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «перевод со стойки в партер».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
6.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Отжимания, подтягивания, прыжки на скакалке)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
8.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Изучение страховки и техники передвижения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
9.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «перевод со стойки в партер».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений

10.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «проход в корпус»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы									
11.	Сентябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «проход в корпус»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
12.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	«проход в корпус со сбиванием в партер»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Теоретические сведения.									
13.	Октябрь		Лекция	1	1	-	Понятие о дисциплине. Спортсмены борцы.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа
Элементы борьбы.									
14.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок через бедро за одну руку с колен»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
15.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
16.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
17.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Совершенствование техники передвижения борца	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
18.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
19.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
20.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема в партере «накат с подъемом» Отработка приема в партере «накат за туловище»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
21.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
22.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (подъем с разгибом, ходьба на руках).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
23.	Октябрь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Контрольно-переводные нормативы.									
24.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Сдача контрольных нормативов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Сдача нормативов
Элементы борьбы									

25.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема в партере «накат с подъемом» Отработка приема в партере «накат за туловище»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
26.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
27.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
28.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Инструкторская и судейская практика.									
29.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Судейская практика.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа, опрос
Участие в соревнованиях.									
30.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Проведение контрольных схваток в каждой весовой категории	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Теоретические сведения.									
31.	Ноябрь		Лекция	1	1	-	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика тренировки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа
Специальная физическая подготовка.									
32.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Комплекс заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
33.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Совершенствование страховки и техники передвижения борца	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
34.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
35.	Ноябрь		УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
36.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Совершенствование стойки и техники передвижения борца	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
37.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Совершенствование страховки и выносливости спортсмена	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
38.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки вертушка» Отработка приема «прогиб через спину»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений

39.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
40.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (перевороты, сальто, подъем с разгибом).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
41.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
42.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Тренировочные схватки борцов	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Общая физическая подготовка.									
43.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
44.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
45.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
46.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы									
47.	Декабрь		УТЗ	1	-	1	Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
48.	Январь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
49.	Январь		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
50.	Январь		УТЗ	1	-	1	Рэгби.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
51.	Январь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
52.	Январь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									

53.	Январь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
54.	Январь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка.									
55.	Январь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
56.	Январь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки вертушка» Отработка приема «прогиб через спину»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
57.	Январь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема в партере «накат с подъемом» Отработка приема в партере «накат за туловище»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
58.	Январь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 1 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
59.	Январь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
60.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
61.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
62.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Тренировочные контрольные схватки «по весовым категориям»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Общая физическая подготовка.									
63.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 1,5 км)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
64.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
65.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы									

66.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема в партере «накат с подъемом».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
67.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
68.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема в партере «накат с подъемом».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
69.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
70.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Инструкторская и судейская практика.									
71.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Судейская практика.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа, опрос
Участие в соревнованиях.									
72.	Февраль		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Специальная физическая подготовка.									
73.	Март		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
74.	Март		УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
75.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
76.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
77.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
78.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
79.	Март		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы Борьбы.									
80.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
81.	Март		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									

82.	Март		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
83.	Март		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
Контрольно переводные нормативы.									
84.	Март		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
85.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	
86.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	
Специальная физическая подготовка.									
87.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
88.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
89.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
90.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
91.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
92.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
93.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы Борьбы.									
94.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
95.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
96.	Апрель		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
97.	Май		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
Специальная физическая подготовка.									
98.	Май		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений

99.	Май		УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
100.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки вертушка» Отработка приема «прогиб через спину»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
101.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «прогиб через спину»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
102.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки вертушка»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
103.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
104.	Май		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы Борьбы.									
105.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
106.	Май		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
107.	Май		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
108.	Май		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
Контрольно переводные нормативы.									
109.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
110.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	
111.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	
Специальная физическая подготовка.									
112.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
113.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
114.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений

115.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
116.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
117.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема в партере «накат с подъемом» Отработка приема в партере «накат за туловище»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
118.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы Борьбы.									
119.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
120.	Июнь		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
121.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
122.	Июль		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
Элементы борьбы.									
123.	Июль		УТЗ	1	-	1	Тренировочные контрольные схватки «по весовым категориям»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Общая физическая подготовка.									
124.	Июль		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 1,5 км)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
125.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
126.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы									
127.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема в партере «накат с подъемом»,	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
128.	Июль						Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
129.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема в партере «накат с подъемом».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
130.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений

							руку».		
131.	Июль		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Инструкторская и судейская практика.									
132.	Июль		УТЗ	1	-	1	Судейская практика.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа, опрос
Участие в соревнованиях.									
133.	Август		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
Специальная физическая подготовка.									
134.	Август		УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
135.	Август		УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
136.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
137.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
138.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
139.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Спортивно-подвижные игры.									
140.	Август		УТЗ	1	-	1	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы Борьбы.									
141.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка.									
142.	Август		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
Элементы борьбы.									
143.	Август		УТЗ	1	-	1	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
144.	Август		УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
Контрольно переводные нормативы.									
145.	Август		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
146.	Август		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	

147.	Август		УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	
------	--------	--	-----	---	---	---	--	--	--

Примечание: В случае карантина, активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, ссылки на видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем отправления обучающимся по электронной почте, на Viber, ВКонтакте. Форма контроля: фотоотчет, видеоотчет о выполнении. Календарный учебный график оформляется в виде приложения на период активированных дней, карантина.

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение

Для работы по программе необходимо:

- спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами);
- трико для греко-римской борьбы;
- борцовки.
- Для организации дистанционного обучения будут использоваться видеуроки, видеозаписи, аудиозаписи, подготовленные педагогом по темам занятий.
- Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться с помощью приложения-мессенджера Viber.
- Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагог использует платформу для онлайн конференций Zoom.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

2.3. Формы аттестации

1) Входной контроль.

Входной контроль используется для оценки уровня физического и технического развития, и его соответствия намеченным целям и задачам. Он должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- тестовые испытания необходимо проводить в течение дня;
- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и так далее;
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

2) Текущий контроль.

Предусматривает сдачу воспитанниками контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводиться в течение года обучения.

3) Итоговый контроль.

Предусматривает сдачу нормативов в конце года обучения. За основу взяты нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (Приложение 1).

Для очной формы обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрен промежуточный контроль в виде беседы с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

2.4. Оценочные материалы

Основные оценочные параметры:

- уровень профессиональных знаний, умений и навыков, полученные детьми;
- степень развития интеллектуальных, пространственно-двигательных способностей ребенка, его личностных качеств, в том числе психологических;
- уровень развития общей культуры ребенка.

Формы и методы проверки результатов:

1. Открытые показы, мастер-классы.
2. Метод педагогического наблюдения (в течение обучения).
3. Соревновательный метод.

2.5. Методические материалы

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств, позволяющих спортсмену получить информацию о темпированных, пространственных и динамических характеристиках движения).

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода

объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. Соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Формы организации занятий: видеоуроки, мастер-классы, видеоконференции, вебинары.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально - забыть все проблемы, и всецело отдалиться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь «гибкость и пластичность - путь к долголетию». Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники борьбы и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

Хорошо известно, что для успешного противостояния другим стилям каждый боевой стиль должен включать в себя основные категории техник: защиту и борьбу, техники захватов (удержания) и освобождения от них. Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы корпусом.

«Техника ног» применяется для передвижений и подворотов

«Техника рук» - это использование рук для захватов и бросков

«Борьба» - использование сбиваний, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов.

Ученики, усвоившие базовые техники, продолжают совершенствовать приобретенные навыки и начинают отрабатывать комбинирование всех выше перечисленных техник. С того времени в тренировочный процесс вводятся борцовские поединки на ковре и спарринги по правилам греко-римской борьбы.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и так далее);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Занятия проводятся в залах, на открытых площадках. Тренировки на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма, там ученики находятся в более реальных условиях, чем в зале.

Кроме тренировок существуют и другие формы занятий:

- встречи с интересными и знаменитыми людьми, просмотр и обсуждение видео материалов;
- индивидуальные беседы;
- тренировочные сборы (физические тренировки, игры, экскурсии);
- туристические походы;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- семинары.

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 – 116с.

2. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.

3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с.

4. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.

5. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.

6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.

7. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.

Для обучающихся:

1. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.

2. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.

3. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М.: Молодая гвардия, 1990.

Контрольные нормативы по ОФП

Возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)<***>	6	6	7	6	6	7

Возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	8	9	7	8	9