



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  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Форма обучения: очная, очная с использованием дистанционных  
образовательных технологий  
Возраст занимающихся: 6 – 17 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 «Общая физическая подготовка с элементами греко-римской борьбы» 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 ДЮЦ «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 «Общая физическая подготовка с элементами греко-римской борьбы» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработку полученных умений.

**Адресат программы.** Данная программа рассчитана на три года обучения при неизменном составе обучающихся. Для успешного усвоения образовательной программы детьми 6-17 лет, воспитанники делятся на группы по возрасту.

Количество обучающихся в группе 10-30 человек.

Недельная нагрузка:

1 год обучения для детей 6-17 лет – 4 академических часа в неделю, общая годовая нагрузка – 168 академических часов.

1 год обучения для детей 6-17 лет – 6 академических часов в неделю, общая годовая нагрузка – 252 академических часа.

2,3 год обучения для детей 6-17 лет – 6 академических часов в неделю, общая годовая нагрузка – 252 академических часа.

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

Набор обучающихся в группы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами греко-римской борьбы», 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 ДЮЦ «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.	6/6	6/6	-/-	Опрос
2.	Раздел 2. Элементы борьбы.	70/112	-/-	70/112	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Общефизическая подготовка.	40/70	-/-	40/70	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	30/34	-/-	30/34	Спарринги
5.	Раздел 5. Спортивные подвижные игры.	8/14	-/-	8/14	Сдача нормативов
6.	Раздел 6. Участие в соревнованиях.	4/6	-/-	4/6	Спарринги
7.	Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.	4/6	-/-	4/6	Опрос
8.	Раздел 8. Контрольно-переводные нормативы.	6/4	-/-	6/4	Опрос
9.	<b>Итого</b>	168/252	6/6	162/246	

#### 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.	6	6	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Элементы борьбы.	112	-	112	Спарринги
3.	Раздел 3. Общефизическая подготовка.	70	-	70	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	34	-	34	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Спортивные подвижные игры.	14	-	14	-
6.	Раздел 6. Участие в соревнованиях.	6	-	6	Спарринги
7.	Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.	6	-	6	Опрос, беседа
8.	Раздел 8. Контрольно-переводные нормативы.	4	-	4	Сдача нормативов
	<b>Всего</b>	<b>252</b>	<b>6</b>	<b>246</b>	

### **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 (партер 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.	6	6	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Элементы борьбы.	112	-	112	Спарринги
3.	Раздел 3. Общефизическая подготовка.	70	-	70	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	34	-	34	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Спортивные подвижные игры.	14	-	14	-
6.	Раздел 6. Участие в соревнованиях.	6	-	6	Спарринги

7.	Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.	6	-	6	Опрос, беседа
8.	Раздел 8. Контрольно-переводные нормативы.	4	-	4	Сдача нормативов
	<b>Всего</b>	<b>252</b>	<b>6</b>	<b>246</b>	

### 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 (партнер 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-патриотической 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: 168

Количество академических часов в неделю: 4

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
<b>Теоретические сведения.</b>									
1.	Сентябрь		Лекция	2	2	-	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
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
2.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
4.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Изучение стойки и передвижение.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
5.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «перевод со стойки в партер».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
6.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	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	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
8.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Изучение страховки и техники передвижения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
9.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «перевод со стойки в партер».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
10.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «проход в корпус»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы</b>									
11.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «проход в корпус»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений

12.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	«проход в корпус со сбиванием в партер»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения.</b>									
13.	Октябрь		Лекция	2	2	-	Понятие о дисциплине. Спортсмены борцы.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа
<b>Элементы борьбы.</b>									
14.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок через бедро за одну руку с колен»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
15.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
16.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
17.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Совершенствование техники передвижения борца	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
18.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
19.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
20.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок через бедро за одну руку с колен»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
21.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
22.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (подъем с разгибом, ходьба на руках).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
23.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Контрольно-переводные нормативы.</b>									
24.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Сдача нормативов
<b>Элементы борьбы</b>									
25.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «Накат в партере с подъемом».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
26.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «Накат в партере с подъемом».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
27.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	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.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Инструкторская и судейская практика.</b>									
29.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Судейская практика.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа, опрос
<b>Участие в соревнованиях.</b>									
30.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Проведение контрольных схваток в каждой весовой категории	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
<b>Теоретические сведения.</b>									
31.	Декабрь		Лекция	2	2	-	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика тренировки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
32.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Комплекс заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
33.	Январь		УТЗ	2	-	2	Совершенствование страховки и техники передвижения борца	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
34.	Январь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
35.	Январь		УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
36.	Январь		УТЗ	2	-	2	Совершенствование стойки и техники передвижения борца	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
37.	Январь		УТЗ	2	-	2	Совершенствование страховки и выносливости спортсмена	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
38.	Январь		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
39.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
40.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (перевороты, сальто, подъем с разгибом).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
41.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
42.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Тренировочные схватки борцов	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
<b>Общая физическая подготовка.</b>									

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



<b>Общая физическая подготовка.</b>									
58.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 1 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
59.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
60.	Апрель		УТЗ	2	-	2	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
<b>Спортивно-подвижные игры.</b>									
61.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
62.	Май		УТЗ	2	-	2	Тренировочные контрольные схватки «по весовым категориям»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
63.	Май		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 1,5 км)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
64.	Май		УТЗ	2	-	2	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.	Май		УТЗ	2	-	2	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
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
66.	Май		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Отжимания, приседания с грузом, пресс,	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
67.							<b>Элементы борьбы</b>		
68.	Май		УТЗ	2	-	2	Отработка приема в партере «накат с подъемом».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
69.	Июнь		УТЗ	2	-	2	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.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Инструкторская и судейская практика.</b>									
71.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Судейская практика.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Беседа, опрос
<b>Участие в соревнованиях.</b>									

72.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Спарринги
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
73.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
74.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
75.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
76.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
77.	Июль		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
78.	Июль		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Спортивно-подвижные игры.</b>									
79.	Июль		УТЗ	2	-	2	Спортивные эстафеты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Элементы Борьбы.</b>									
80.	Июль		УТЗ	2	-	2	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
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
81.	Июль		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
82.	Июль		УТЗ	2	-	2	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.	Июль		УТЗ	2	-	2	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
<b>Контрольно переводные нормативы.</b>									
84.	Июль		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	Выполнение упражнений
85.	Август		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №2	
			<b>Итого</b>	<b>168</b>	<b>6</b>	<b>162</b>			

## 1 год обучения

Количество академических часов в год: 252

Количество академических часов в неделю: 6

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
<b>Теоретические сведения.</b>									
86.	Сентябрь		Лекция	2	2	-	Меры безопасности и правила поведения на занятиях по Греко-римской борьбе. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Беседа
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
87.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
88.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
89.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Изучение стойки и передвижение.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
90.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «перевод со стойки в партер».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
91.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Отжимания, подтягивания, прыжки на скакалке)	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
92.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
93.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Изучение страховки и техники передвижения	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
94.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «перевод со стойки в партер».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
95.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «проход в корпус»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы</b>									
96.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «проход в корпус» «проход в корпус со сбиванием в партер»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
97.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения.</b>									

98.	Октябрь		Лекция	2	2	-	Понятие о дисциплине. Спортсмены борцы.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Беседа
<b>Элементы борьбы.</b>									
99.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок через бедро за одну руку с колен» Отработка приема «бросок через бедро за одну руку со стойки»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
100.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
101.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
102.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Совершенствование техники передвижения борца	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
103.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
104.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
105.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
106.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
107.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (подъем с разгибом, ходьба на руках).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
108.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Контрольно-переводные нормативы.</b>									
109.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Сдача нормативов
<b>Элементы борьбы</b>									
110.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «Накат в партере с подъемом».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
111.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «Накат в партере с подъемом».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
112.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
113.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Инструкторская и судейская практика.</b>									

114.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Судейская практика.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Беседа, опрос
<b>Участие в соревнованиях.</b>									
115.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Проведение контрольных схваток в каждой весовой категории	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги
<b>Теоретические сведения.</b>									
116.	Ноябрь		Лекция	2	2	-	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика тренировки.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Беседа
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
117.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Комплексы заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
118.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Совершенствование страховки и техники передвижения борца	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
119.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
120.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
121.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Совершенствование стойки и техники передвижения борца	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
122.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Совершенствование страховки и выносливости спортсмена	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
123.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
124.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
125.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (перевороты, сальто, подъем с разгибом).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
126.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	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».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
127.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Тренировочные схватки борцов	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
128.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений

129.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
130.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
131.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости . ОФП .	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы</b>									
132.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «накат с захватом за туловище».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
133.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Спортивно-подвижные игры.</b>									
134.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Спортивные эстафеты	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
135.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Рэгби.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
136.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема в партере «накат с подъемом»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
137.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
138.	Январь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
139.	Январь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
140.	Январь		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
141.	Январь		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «бросок со стойки мельница».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
142.	Январь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
143.	Январь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 1 км).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений

144.	Январь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП,	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
145.	Январь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Спортивно-подвижные игры.</b>									
146.	Январь		УТЗ	2	-	2	Спортивные эстафеты	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
147.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Тренировочные контрольные схватки «по весовым категориям»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
148.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 1,5 км)	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
149.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
150.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» Отработка приема в партере «накат с подъемом»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)1	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
151.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Отжимания, приседания с грузом, пресс,	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
152.							<b>Элементы борьбы</b>		
153.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
154.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
155.	Февраль		УТЗ	2	-	2	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».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Инструкторская и судейская практика.</b>									
156.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Судейская практика.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Беседа, опрос
<b>Участие в соревнованиях.</b>									
157.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги

<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
158.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
159.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
160.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
161.	Март		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
162.	Март		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
163.	Март		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Спортивно-подвижные игры.</b>									
164.	Март		УТЗ	2	-	2	Спортивные эстафеты	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы Борьбы.</b>									
165.	Март		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» Отработка приема в партере «накат с подъемом»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
166.	Март		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
167.	Март		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
168.	Март		УТЗ	2	-	2	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
169.	Март		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
170.	Март		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
171.	Март		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку». Отработка приема в партере «накат с подъемом»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений



<b>Общая физическая подготовка.</b>									
172.	Март		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
173.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
174.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)1	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
175.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
176.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
177.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. 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»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
178.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 3 км).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
179.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
180.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги
181.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Инструкторская и судейская практика.</b>									
182.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Судейская практика. (Изучение новых правил).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Беседа, опрос
<b>Участие в соревнованиях.</b>									
183.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Участие в соревнованиях.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									

184.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. (Сальто, стойка на руках, стойка на мост).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
185.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Комплекс заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
186.	Май		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
187.	Май		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
188.	Май		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
189.	Май		УТЗ	2	-	2	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги
<b>Спортивно-подвижные игры.</b>									
190.	Май		УТЗ	2	-	2	Спортивные эстафеты	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
191.	Май		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» Изучение приема «Накат в партере с подъемом».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
192.	Май		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
193.	Май		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» Отработка приема в партере «накат с подъемом»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Контрольно-переводные нормативы.</b>									
194.	Май		УТЗ	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									

195.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
196.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» Отработка приема в партере «накат с подъемом» Отработка приема в партере «накат за туловище»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
197.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Отработка приема «бросок со стойки через бедро рука-голова»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
198.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 5 км).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
199.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
200.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Тренировочные схваты борцов Греко-римского стиля	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
201.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 4 км).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы</b>									
202.	Июнь		УТЗ	2	-	2	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»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
203.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов Отработка приема «бросок со стойки мельница».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Спортивно-подвижные игры.</b>									
204.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Спортивные Эстафеты	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
205.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Рэгби.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
206.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
207.	Июль		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений

208.	Июль		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП, СФП	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
209.	Июль		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» Отработка приема в партере «накат с подъемом»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
210.	Июль		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема в партере «накат с подъемом»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
211.	Июль		УТЗ	2	-	2	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги
			<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>6</b>	<b>246</b>			

## 2 год обучения

Количество академических часов в год: 252

Количество академических часов в неделю: 6

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
<b>Теоретические сведения.</b>									
212.	Сентябрь		Лекция	2	2	-	Меры безопасности и правила поведения на занятиях по Греко-римской борьбе. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Беседа
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
213.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
214.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
215.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Изучение стойки и передвижение.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
216.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «перевод со стойки в партер».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
217.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Отжимания, подтягивания, прыжки на скакалке)	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений

218.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
219.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Изучение страховки и техники передвижения	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
220.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «перевод со стойки в партер».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
221.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «проход в корпус»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы</b>									
222.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «проход в корпус» «проход в корпус со сбиванием в партер»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
223.	Сентябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок через бедро за одну руку» «бросок через бедро рука- корпус»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения.</b>									
224.	Октябрь		Лекция	2	2	-	Понятие о дисциплине. Спортсмены борцы.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Беседа
<b>Элементы борьбы.</b>									
225.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок через бедро за одну руку с колен» Отработка приема «бросок через бедро за одну руку со стойки»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
226.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
227.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
228.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Совершенствование техники передвижения борца	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
229.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
230.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-корпус». Изучение приема «бросок со стойки через бедро рука-голова».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
231.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	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».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
232.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений

233.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (подъем с разгибом, ходьба на руках).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
234.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Контрольно-переводные нормативы.</b>									
235.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Сдача нормативов
<b>Элементы борьбы</b>									
236.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «Накат в партере с подъемом».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
237.	Октябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «Накат в партере с подъемом».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
238.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «бросок со стойки через бедро за одну руку»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
239.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «кочерга».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Инструкторская и судейская практика.</b>									
240.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Судейская практика.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Беседа, опрос
<b>Участие в соревнованиях.</b>									
241.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Проведение контрольных схваток в каждой весовой категории	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги
<b>Теоретические сведения.</b>									
242.	Ноябрь		Лекция	2	2	-	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика тренировки.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Беседа
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
243.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Комплекс заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
244.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Совершенствование страховки и техники передвижения борца	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
245.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
246.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
247.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Совершенствование стойки и техники передвижения борца	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений

248.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Совершенствование страховки и выносливости спортсмена	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
249.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «прогиб через спину».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
250.	Ноябрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «прогиб через спину».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
251.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (перевороты, сальто, подъем с разгибом).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
252.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	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». Отработка приема «прогиб через спину»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
253.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Тренировочные схватки борцов	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
254.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
255.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
256.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
257.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости ОФП .	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы</b>									
258.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «накат с захватом за туловище».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
259.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	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». Отработка приема «прогиб через спину»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Спортивно-подвижные игры.</b>									
260.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Спортивные эстафеты	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
261.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Рэгби.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									

262.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	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». Отработка приема «прогиб через спину» Отработка приема в партере «накат с подъемом» Отработка приема в партере «накат за туловище»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
263.	Декабрь		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
264.	Январь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
265.	Январь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
266.	Январь		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
267.	Январь		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «бросок со стойки мельница».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
268.	Январь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки мельница». 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». Отработка приема «прогиб через спину»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
269.	Январь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 1 км).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
270.	Январь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
271.	Январь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки мельница». 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». Отработка приема «прогиб через спину»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Спортивно-подвижные игры.</b>									
272.	Январь		УТЗ	2	-	2	Спортивные эстафеты	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
273.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Тренировочные контрольные схватки «по весовым категориям»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги



<b>Общая физическая подготовка.</b>									
274.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 1,5 км)	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
275.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки мельница». 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». Отработка приема «прогиб через спину»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
276.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» Отработка приема в партере «накат с подъемом» Отработка приема в партере «накат за туловище»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)1	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
277.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Отжимания, приседания с грузом, пресс,	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
278.							<b>Элементы борьбы</b>		
279.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Изучение приема «вертушка».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
280.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «вертушка»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
281.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» Отработка приема «бросок со стойки мельница». 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».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)1	Выполнение упражнений
<b>Инструкторская и судейская практика.</b>									
282.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Судейская практика.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Беседа, опрос
<b>Участие в соревнованиях.</b>									
283.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
284.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
285.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									

286.	Февраль		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
287.	Март		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки вертушка»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
288.	Март		УТЗ	2	-	2	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».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
289.	Март		УТЗ	2	-	2	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». Отработка приема «прогиб через спину»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Спортивно-подвижные игры.</b>									
290.	Март		УТЗ	2	-	2	Спортивные эстафеты	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы Борьбы.</b>									
291.	Март		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» Отработка приема в партере «накат с подъемом» Отработка приема в партере «накат за туловище»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
292.	Март		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 2 км).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
293.	Март		УТЗ	2	-	2	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». Отработка приема «прогиб через спину»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
294.	Март		УТЗ	2	-	2	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля		Спарринги
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
295.	Март		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
296.	Март		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
297.	Март		УТЗ	2	-	2	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».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений

							Отработка приема в партере «накат с подъемом» Отработка приема в партере «накат за туловище»		
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
298.	Март		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
299.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» 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».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
300.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки вертушка» Отработка приема «прогиб через спину»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)1	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
301.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
302.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
303.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» 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» Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки вертушка» Отработка приема «прогиб через спину»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
304.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 3 км).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
305.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки вертушка»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений

							Отработка приема «прогиб через спину»		
306.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги
307.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» 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»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Инструкторская и судейская практика.</b>									
308.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Судейская практика. (Изучение новых правил).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Беседа, опрос
<b>Участие в соревнованиях.</b>									
309.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Участие в соревнованиях.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
310.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. (Сальто, стойка на руках, стойка на мост).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
311.	Апрель		УТЗ	2	-	2	Комплекс заданий по освоению противоборства в различных стойках.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
312.	Май		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» 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»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
313.	Май		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
314.	Май		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
315.	Май		УТЗ	2	-	2	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги
<b>Спортивно-подвижные игры.</b>									
316.	Май		УТЗ	2	-	2	Спортивные эстафеты	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									

317.	Май		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» 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» Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки вертушка» Отработка приема «прогиб через спину»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
318.	Май		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
319.	Май		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» Отработка приема в партере «накат с подъемом» Отработка приема в партере «накат за туловище»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Контрольно-переводные нормативы.</b>									
320.	Май		УТЗ	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
321.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
322.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» Отработка приема в партере «накат с подъемом» Отработка приема в партере «накат за туловище»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
323.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов 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» Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки вертушка» Отработка приема «прогиб через спину»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									

324.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 5 км).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
325.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки вертушка» Отработка приема «бросок со стойки через бедро за одну руку».	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
326.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Тренировочные схвати борцов Греко-римского стиля	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
327.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. (Кросс 4 км).	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы</b>									
328.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов. Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» 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» Отработка приема в партере «накат с подъемом» Отработка приема в партере «накат за туловище»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
329.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки вертушка» Отработка приема «прогиб через спину»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Спортивно-подвижные игры.</b>									
330.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Спортивные Эстафеты	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
331.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Рэгби.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка.</b>									
332.	Июнь		УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка.</b>									
333.	Июль		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
334.	Июль		УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости. ОФП.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
<b>Элементы борьбы.</b>									
335.	Июль		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов.	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений

							Отработка приемов «проход в корпус со стойки со сбиванием в партер» Отработка приемов «перевод со стойки со сбиванием в партер» 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» Отработка приема в партере «накат с подъемом» Отработка приема в партере «накат за туловище»		
336.	Июль		УТЗ	2	-	2	Отработка изученных приемов Отработка приема «бросок со стойки мельница». Отработка приема «бросок со стойки вертушка» Отработка приема «прогиб через спину» Отработка приема в партере «накат с подъемом» Отработка приема в партере «накат за туловище»	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Выполнение упражнений
337.	Июль		УТЗ	2	-	2	Контрольные схватки борцов Греко-римского стиля	МАОУ СОШ№69 ( спортивный зал)	Спарринги
			<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>6</b>	<b>246</b>			

**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, видеотчет 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 отдаться 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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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



### Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9