

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Дворец творчества детей и молодежи»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО «ДТДМ»

Л.Н. Фокшей

« 9 » сентября 2022 г.

Рабочая программа на 2022-2023 учебный год

спортивное объединение «Борцы»

По образовательным программам:

1. Дополнительная общеобразовательная программа "Борьба начальная (базовая)"

Форма реализации – очная;

- 1 группа – базовый уровень, 1 год обучения (5-7 лет)
- 2 группа – базовый уровень, 1 год обучения (5-7 лет)
- 3 группа – базовый уровень, 2 год обучения (8-9 лет)
- 5 группа – базовый уровень, 4 год обучения (8-10 лет)

2. Дополнительная общеобразовательная программа "Борьба начальная"

- 4 группа – базовый уровень, 3 год обучения (13-15 лет)

3. Дополнительная общеобразовательная программа "Борьба начальная+"

- 4+ группа – базовый уровень, 3 год обучения (9-10 лет)

4. Дополнительная общеобразовательная программа "Общая физическая подготовка"

- 6 Группа – базовый уровень, 1 год обучения (10-13 лет)

5. Дополнительная общеобразовательная программа "Общая физическая подготовка+"

- 6+ группа – базовый уровень, 1 год обучения (10-13 лет)

6. Дополнительная общеобразовательная программа "Геркулес»

- 7 группа – базовый уровень, 1 год обучения (11-13 лет)

Педагог дополнительного образования:

Панько Станислав Владимирович

г. Норильск, 2022

АНАЛИЗ РАБОТЫ:

Работа коллектива «Борцы» была направлена на решение задач, вытекающих из поставленных целей.

Цели: «формирование личностных и профессиональных качеств, развитие творческого мышления, развитие личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий, творческая самореализация и самоопределение детей, подростков и молодежи средствами дополнительного образования»

Задачи: Активизация психолого-педагогического сопровождение ребенка в условиях дворца. Создание благоприятной среды в коллективе, сплочение коллектива, привлечение родителей в жизнь коллектива.

Решение этих задач осуществлялось через различные формы деятельности:

- Беседа "Будем знакомы" для малышей и их родителей
- Показательное занятие всех групп коллектива для родителей
- Открытые ковры
- Новогоднее представление для участников коллектива

За 2021 – 2022 учебный год коллектив провел 7 мероприятий - "Открытый ковер", которые помогли сплотить коллектив, выявить лучших, показать детям их ошибки и дать проявить волю к победе. В соревнованиях "Открытый ковер" приняло около 1000 учащихся НПР, ребята коллектива занимали призовые места ни один раз.

Коллектив "Борцы" за период с сентября по май принял участие в 22 соревнованиях, 15 из которых были регионального уровня.

В коллективе осуществлялась целенаправленная работа с родителями, что обеспечивало их заинтересованность в достижениях детей, соучастие в жизнедеятельности коллектива. Были проведены беседы, дискуссии, открытые занятия, показательные выступления.

Обучение в коллективе осуществляется по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам "Борьба начальная", «Борьба начальная +», «Борьба начальная (базовая)» и "ОФП", «ОФП +».

Распределение групп осуществлялось по возрасту. Всего 9 групп – 58 учащихся на начало года. На конец учебного года 71 чел.

Осуществлялась диагностика результатов обучения и уровня личностного развития учащихся, показатели которой являлись основанием для коррекции, выявленных проблем, индивидуализации обучения, определения наиболее эффективных путей развития детей. А так же в течение года, ребята тестировались на физическую и психологическую подготовку, где был показан не плохой результат.

Использовались различные формы организации проверки образовательного результата: наблюдение за деятельностью каждого воспитанника на занятиях, соревнования с последующим их анализом и обсуждением учащимися коллектива, а также зачёты по пройденным темам, тестирование по итогам обучения за полугодие, сдача нормативов.

Организованный и целенаправленный мониторинг образовательного процесса показывает, что дети успешно осваивают данную программу, несмотря на то, что она требует значительных усилий в работе над собой (большие физические нагрузки, напряженность работы), что подтверждают показатели качества знаний,

умений и навыков учащихся. Также успешным результатом прохождения программы была поездка на Краевые соревнования " Первенство Красноярского края по греко-римской борьбе, посвященное памяти В.Г. Казаченко" 2-ух учащихся (Лимин Павел, Чичерен Тимофей). Ребята достойно представили ДТДМ и НПП в целом заняв почетное 2 место.

Отмечена положительная динамика показателей уровня воспитанности детей на начало и конец обучения.

Внедрение в образовательный процесс элементов личностно-ориентированных технологий развивающего обучения, здоровьесберегающих технологий, получение мастер-классов, позволяет повышать творческое развитие, самовыражение и самореализацию учащихся, формировать силовые, скоростные, волевые и еще много других качеств, постоянную мотивацию учащихся к занятиям борьбой.

В следующем учебном году планируется набор ребят в младшую и среднюю возрастные группы. В целом коллектив справился с поставленными целями и задачами. Необходимо и в дальнейшем проводить работу над сплочением коллектива, а также работу с родителями. Запланировать мероприятия на следующий учебный год, в которых прослеживалась бы преемственность в коллективе. Больше внимания уделять силовой подготовке . Хотелось бы больше проводить мероприятий совместно с родителями. Следующий учебный год уделить серьезное внимание в подготовке к выездным соревнованиям.

1. Пояснительная записка.

1.1 Состав спортивного объединения.

(таблица №1)

Количество групп	Уровень обучения	Количество учащихся	Из них по возрасту			
			Д/С	1-4 класс	5-7 класс	8-11 класс
1 группа	базовый	5	-	5	-	-
2 группа	базовый	5	-	5	-	-
3 группа	базовый	10	-	10	-	-
4 группа	базовый	10	-	10	-	-
4+ группа	базовый	10	-	10	-	-
5 группа	базовый	10	-	10	-	-
6 группа	базовый	10	-	-	10	-
6+ группа	базовый	10	-	-	10	-
7 группа	базовый	10	-	-	10	-

1.2. Характеристика учащихся спортивного объединения «Борцы».

Возраст детей: 7-11 лет. Занимающихся по образовательной программе «Борьба начальная»

Группы формируются по разновозрастному признаку, уровню подготовленности учащихся.

Основной целью обучения групп начального уровня, первого года обучения является создание благоприятной, эмоциональной атмосферы для формирования

активной жизненной позиции ребёнка по средствам приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствования на основе всестороннего изучения греко-римской борьбы.

Задачи:

- популяризация и пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- формирование основ ведения единоборств;
- овладение играми с элементами единоборств;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность, гармоническое развитие личности;
- развитие самодисциплины.

Возраст детей: 9-13 лет. Занимающихся по образовательной программе «ОФП»

Группы формируются по разновозрастному признаку, уровню подготовленности учащихся.

Основной целью обучения групп начального уровня, первого года обучения является создание благоприятной, эмоциональной атмосферы для формирования активной жизненной позиции ребёнка по средствам приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствования на основе знакомства с физической культурой.

Задачи:

- популяризация и пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- совершенствование физических качеств;
- овладение основами тяжелой атлетики;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность, гармоническое развитие личности;
- развитие самодисциплины.

1.3. Материальное оснащение.

- спортивный зал;
- борцовский ковёр;
- скакалки;
- набивные мячи;
- гимнастические маты.

1.4. Особенности учебного года.

- посещение соревнований с участием воспитанников ДТДМ;
- участие в мастер-классах с участием воспитанников ДТДМ;
- посещение показательных выступлений с участием воспитанников ДТДМ;
- участие в соревнованиях с участием воспитанников ДТДМ;
- участие в показательных выступлениях с участием воспитанников ДТДМ.

Массовая работа.

Воспитательная работа учебного характера.

(таблица2)

№	Содержание	Время
1	Участие в традиционном турнире памяти В.Х. Царикаева по вольной борьбе в г. Талнахе	октябрь
2	Участие в «Открытие спортивного сезона» по греко-римской борьбе.	сентябрь
3	Участие в традиционном турнире памяти А.Г. Кизима по греко-римской борьбе в г. Дудинке	октябрь
4	Участие в традиционном новогоднем турнире по греко-римской борьбе в г. Дудинке	декабрь
5	Участие в традиционном «Дворцовом турнире» по греко-римской борьбе.	январь
6	Участие в «Заполярном фестивале» по спортивной борьбе.	февраль
7	Участие в «Итоговом турнире» по греко-римской борьбе.	апрель

Для учащихся по образовательной программе «ОФП»

(таблица 3)

№	Содержание	Время
1	Посещение турнира «Открытие спортивного сезона» по греко-римской борьбе.	сентябрь
2	Посещение традиционного «Дворцового турнира» по греко-римской борьбе.	январь
3	Посещение «Итогового турнира» по греко-римской борьбе.	апрель

Для учащихся по образовательной программе «Геркулес»

№	Содержание	Время
1	Участие в традиционном турнире памяти В.Х. Царикаева по вольной борьбе в г. Талнахе	октябрь
2	Участие в «Открытие спортивного сезона» по греко-римской борьбе.	сентябрь
3	Участие в традиционном турнире памяти А.Г. Кизима по греко-римской борьбе в г. Дудинке	октябрь
4	Участие в традиционном новогоднем турнире по греко-римской борьбе в г. Дудинке	декабрь
5	Участие в традиционном «Дворцовом турнире» по греко-римской борьбе.	январь
6	Участие в «Заполярном фестивале» по спортивной борьбе.	февраль
7	Участие в «Итоговом турнире» по греко-римской борьбе.	апрель

Массовая работа воспитательного характера.

(таблица 4)

№	Содержание	Время
1	Организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;	сентябрь-май
2	Участие в творческой жизни ДТДМ	сентябрь-май
3	Представление спортивного объединения «БОРЦЫ»	октябрь
4	Посещение новогодней шоу-программа МАОУ ДОД ДТДМ	декабрь
5	Посещение кинотеатров	январь
6	празднование дня защитника Отечества	февраль

7	Выезд на турбазы	март-апрель
---	------------------	-------------

1.6. Источники планирования.

1. Образовательные программы спортивного объединения «Борцы».
2. План массовых мероприятий на 2022-2023 уч. год.

1.7. Работа с родителями.

(таблица 5)

1	Родительское собрание «встреча с родителями. Обсуждение организационных вопросов».	октябрь
2	Родительское собрание «Подведение итогов 2021-2022 уч. года».	апрель
3	Беседы, консультации, индивидуальные встречи.	в течение года

1.8. Личный творческий план педагога.

1. Совершенствование профессионально-педагогической квалификации:
 - посещение открытых занятий педагогов ДТДМ;
2. Разработка (коррекция) образовательной программы.
 - Разработка планов занятий;
3. Участие в работе ДТДМ.

IV. Календарный план

1 группа. Уровень базовый, Год обучения _1_ программа «Борьба начальная» (Базовая)

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	02.09.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
2	05.09.22	Комплекс №2		1	очная	очная	-
3	07.09.22	Комплекс №3		1	очная	очная	-
4	09.09.22	Комплекс №4		1	очная	очная	-
5	12.09.22	Комплекс №5		1	очная	очная	-
6	14.09.22	Комплекс №6		1	очная	очная	-
7	16.09.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
8	19.09.22	Комплекс №4		1	очная	очная	-
9	21.09.22	Комплекс №5		1	очная	очная	-
10	23.09.22	Комплекс №7		1	очная	очная	-

11	26.09.22	Комплекс №8		1	очная	очная	-
12	28.09.22	Комплекс №9		1	очная	очная	-
13	30.09.22	Комплекс №10		1	очная	очная	-
14	3.10.22	Комплекс №1		1	очная	очная	-
15	5.10.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
16	7.10.22	Комплекс №6		1	очная	очная	-
17	10.10.22	Комплекс №7		1	очная	очная	-
18	12.10.22	Комплекс №8		1	очная	очная	-
19	14.10.22	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
20	17.10.22	Комплекс №1		1	очная	очная	-
21	19.10.22	Комплекс №2		1	очная	очная	-
22	21.10.22	Комплекс №5		1	очная	очная	-
23	24.10.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
24	26.10.22	Комплекс №6		1	очная	очная	-
25	28.10.22	Комплекс №8		1	очная	очная	-
26	31.10.22	Комплекс №1		1	очная	очная	-
27	2.11.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
28	4.11.22	Комплекс №3		1	очная	очная	-
29	7.11.22	Комплекс №4		1	очная	очная	-
30	9.11.22	Комплекс №9		1	очная	очная	-
31	11.11.22	Комплекс №10		1	очная	очная	-
32	14.11.22	Комплекс №9		1	очная	очная	-
33	16.11.22	Комплекс №7		1	очная	очная	-
34	18.11.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
35	21.11.22	Комплекс №8		1	очная	очная	-
36	23.11.22	Комплекс №3		1	очная	очная	-
37	25.11.22	Комплекс №5		1	очная	очная	-

38	28.11.22	Комплекс №4		1	очная	очная	-
39	30.11.22	Комплекс №7		1	очная	очная	-
40	2.12.22	Комплекс №8		1	очная	очная	-
41	5.12.22	Комплекс №9		1	очная	очная	-
42	7.12.22	Комплекс №10		1	очная	очная	-
43	9.12.22	Комплекс №4		1	очная	очная	-
44	12.12.22	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
45	14.12.22	Комплекс №7		1	очная	очная	-
46	16.12.22	Комплекс №3		1	очная	очная	-
47	19.12.22	Комплекс №2		1	очная	очная	-
48	21.12.22	Комплекс №3		1	очная	очная	-
49	23.12.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
50	26.12.22	Комплекс №7		1	очная	очная	-
51	28.12.22	Комплекс №8		1	очная	очная	-
52	30.12.22	Комплекс №9		1	очная	очная	-
53	9.01.23	Комплекс №7		1	очная	очная	-
54	11.01.23	Комплекс №6		1	очная	очная	-
55	13.01.23	Комплекс №5		1	очная	очная	-
56	16.01.23	Комплекс №4		1	очная	очная	-
57	18.01.23	Комплекс №2		1	очная	очная	-
58	20.01.23	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
59	23.01.23	Комплекс №5		1	очная	очная	-
60	25.01.23	Комплекс №9		1	очная	очная	-
61	27.01.23	Комплекс №7		1	очная	очная	-
62	30.01.23	Комплекс №5		1	очная	очная	-
63	1.02.23	Комплекс №3		1	очная	очная	-
64	3.02.23	Комплекс №4		1	очная	очная	-

65	6.02.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
66	8.02.23	Комплекс №6		1	очная	очная	-
67	10.02.23	Комплекс №8		1	очная	очная	-
68	13.02.23	Комплекс №2		1	очная	очная	-
69	15.02.23	Комплекс №1		1	очная	очная	-
70	17.02.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
71	20.02.23	Комплекс №9		1	очная	очная	-
72	22.02.23	Комплекс №7		1	очная	очная	-
73	24.02.23	Комплекс №5		1	очная	очная	-
74	27.02.23	Комплекс №3		1	очная	очная	-
75	1.03.23	Комплекс №4		1	очная	очная	-
76	3.03.23	Комплекс №6		1	очная	очная	-
77	6.03.23	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
78	8.03.23	Комплекс №10		1	очная	очная	-
79	10.03.23	Комплекс №5		1	очная	очная	-
80	13.03.23	Комплекс №9		1	очная	очная	-
81	15.03.23	Комплекс №7		1	очная	очная	-
82	17.03.23	Комплекс №5		1	очная	очная	-
83	20.03.23	Комплекс №3		1	очная	очная	-
84	22.03.23	Комплекс №4		1	очная	очная	-
85	24.03.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
86	27.03.23	Комплекс №8		1	очная	очная	-
87	29.03.23	Комплекс №2		1	очная	очная	-
88	31.03.23	Комплекс №10		1	очная	очная	-
89	3.04.23	Комплекс №1		1	очная	очная	-
90	5.04.23	Комплекс №3		1	очная	очная	-
91	7.04.23	Комплекс №2		1	очная	очная	-

Сентябрь							
1	2.09.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
2	3.09.22	Комплекс №2		1	очная	очная	-
3	7.09.22	Комплекс №3		1	очная	очная	-
4	9.09.22	Комплекс №4		1	очная	очная	-
5	10.09.22	Комплекс №5		1	очная	очная	-
6	14.09.22	Комплекс №6		1	очная	очная	-
7	16.09.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
8	17.09.22	Комплекс №4		1	очная	очная	-
9	21.09.22	Комплекс №5		1	очная	очная	-
10	23.09.22	Комплекс №7		1	очная	очная	-
11	24.09.22	Комплекс №8		1	очная	очная	-
12	28.09.22	Комплекс №9		1	очная	очная	-
13	30.09.22	Комплекс №10		1	очная	очная	-
14	1.10.22	Комплекс №1		1	очная	очная	-
15	5.10.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
16	7.10.22	Комплекс №6		1	очная	очная	-
17	8.10.22	Комплекс №7		1	очная	очная	-
18	14.10.22	Комплекс №8		1	очная	очная	-
19	15.10.22	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
20	19.10.22	Комплекс №1		1	очная	очная	-
21	21.10.22	Комплекс №2		1	очная	очная	-
22	22.10.22	Комплекс №5		1	очная	очная	-
23	26.10.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
24	28.10.22	Комплекс №6		1	очная	очная	-
25	30.10.22	Комплекс №8		1	очная	очная	-
26	2.11.22	Комплекс №1		1	очная	очная	-
27	4.11.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-

28	5.11.22	Комплекс №3		1	очная	очная	-
29	9.11.22	Комплекс №4		1	очная	очная	-
30	11.11.22	Комплекс №9		1	очная	очная	-
31	12.11.22	Комплекс №10		1	очная	очная	-
32	16.11.22	Комплекс №9		1	очная	очная	-
33	18.11.22	Комплекс №7		1	очная	очная	-
34	19.11.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
35	23.11.22	Комплекс №8		1	очная	очная	-
36	25.11.22	Комплекс №3		1	очная	очная	-
37	26.11.22	Комплекс №5		1	очная	очная	-
38	30.11.22	Комплекс №4		1	очная	очная	-
39	2.12.22	Комплекс №7		1	очная	очная	-
40	3.12.22	Комплекс №8		1	очная	очная	-
41	7.12.22	Комплекс №9		1	очная	очная	-
42	9.12.22	Комплекс №10		1	очная	очная	-
43	10.12.22	Комплекс №4		1	очная	очная	-
44	14.12.22	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
45	16.12.22	Комплекс №7		1	очная	очная	-
46	17.12.22	Комплекс №3		1	очная	очная	-
47	21.12.22	Комплекс №2		1	очная	очная	-
48	23.12.22	Комплекс №3		1	очная	очная	-
49	24.12.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
50	28.12.22	Комплекс №7		1	очная	очная	-
51	30.12.22	Комплекс №8		1	очная	очная	-
52	31.12.22	Комплекс №9		1	очная	очная	-
53	11.01.23	Комплекс №7		1	очная	очная	-
54	13.01.23	Комплекс №6		1	очная	очная	-

55	14.01.23	Комплекс №5		1	очная	очная	-
56	18.01.23	Комплекс №4		1	очная	очная	-
57	20.01.23	Комплекс №2		1	очная	очная	-
58	21.01.23	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
59	25.01.23	Комплекс №5		1	очная	очная	-
60	27.01.23	Комплекс №9		1	очная	очная	-
61	28.01.23	Комплекс №7		1	очная	очная	-
62	1.02.23	Комплекс №5		1	очная	очная	-
63	3.02.23	Комплекс №3		1	очная	очная	-
64	4.02.23	Комплекс №4		1	очная	очная	-
65	8.02.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
66	10.02.23	Комплекс №6		1	очная	очная	-
67	11.02.23	Комплекс №8		1	очная	очная	-
68	15.02.23	Комплекс №2		1	очная	очная	-
69	17.02.23	Комплекс №1		1	очная	очная	-
70	18.02.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
71	22.02.23	Комплекс №9		1	очная	очная	-
72	24.02.23	Комплекс №7		1	очная	очная	-
73	25.02.23	Комплекс №5		1	очная	очная	-
74	1.03.23	Комплекс №3		1	очная	очная	-
75	3.03.23	Комплекс №4		1	очная	очная	-
76	4.03.23	Комплекс №6		1	очная	очная	-
77	8.03.23	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
78	10.03.23	Комплекс №10		1	очная	очная	-
79	11.03.23	Комплекс №5		1	очная	очная	-
80	15.03.23	Комплекс №9		1	очная	очная	-
81	17.03.23	Комплекс №7		1	очная	очная	-

82	18.03.23	Комплекс №5		1	очная	очная	-
83	22.03.23	Комплекс №3		1	очная	очная	-
84	24.03.23	Комплекс №4		1	очная	очная	-
85	25.03.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
86	29.03.23	Комплекс №8		1	очная	очная	-
87	31.03.23	Комплекс №2		1	очная	очная	-
88	1.04.23	Комплекс №10		1	очная	очная	-
89	5.04.23	Комплекс №1		1	очная	очная	-
90	7.04.23	Комплекс №3		1	очная	очная	-
91	8.04.23	Комплекс №2		1	очная	очная	-
92	12.04.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
93	14.04.23	Комплекс №5		1	очная	очная	-
94	15.04.23	Комплекс №4		1	очная	очная	-
95	19.04.23	Комплекс №8		1	очная	очная	-
96	21.04.23	Комплекс №9		1	очная	очная	-
97	22.04.23	Комплекс №10	1	1	очная	очная	-
98	26.04.23	Комплекс №7		1	очная	очная	-
99	28.04.23	Комплекс №1		1	очная	очная	-
100	29.04.23	Комплекс №5		1	очная	очная	-
101	3.05.23	Комплекс №9		1	очная	очная	-
102	5.05.23	Комплекс №7		1	очная	очная	-
103	6.05.23	Комплекс №3		1	очная	очная	-
104	10.05.23	Комплекс №5		1	очная	очная	-
105	12.05.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
106	13.05.23	Комплекс №4		1	очная	очная	-
107	17.05.23	Комплекс №7		1	очная	очная	-
108	19.05.23	Комплекс №8		1	очная	очная	-

109	20.05.23	Комплекс №9		1	очная	очная	-
110	24.05.23	Комплекс №10		1	очная	очная	-
111	26.05.23	Комплекс №5		1	очная	очная	-
112	27.05.23	Комплекс №8		1	очная	очная	-
113	31.05.23	Комплекс №9		1	очная	очная	-
ИТОГО				113			

3 группа. Уровень базовый, Год обучения _2_ программа «Борьба начальная (базовая)»

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	02.09.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
2	05.09.22	Комплекс №2		2	очная	очная	-
3	07.09.22	Комплекс №3		2	очная	очная	-
4	09.09.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
5	12.09.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
6	14.09.22	Комплекс №6		2	очная	очная	-
7	16.09.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
8	19.09.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
9	21.09.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
10	23.09.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
11	26.09.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
12	28.09.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
13	30.09.22	Комплекс №10		2	очная	очная	-
14	3.10.22	Комплекс №1		2	очная	очная	-
15	5.10.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
16	7.10.22	Комплекс №6		2	очная	очная	-
17	10.10.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-

18	12.10.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
19	14.10.22	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
20	17.10.22	Комплекс №1		2	очная	очная	-
21	19.10.22	Комплекс №2		2	очная	очная	-
22	21.10.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
23	24.10.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
24	26.10.22	Комплекс №6		2	очная	очная	-
25	28.10.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
26	31.10.22	Комплекс №1		2	очная	очная	-
27	2.11.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
28	7.11.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
29	9.11.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
30	11.11.22	Комплекс №10		2	очная	очная	-
31	14.11.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
32	16.11.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
33	18.11.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
34	21.11.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
35	23.11.22	Комплекс №3		2	очная	очная	-
36	25.11.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
37	28.11.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
38	30.11.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
39	2.12.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
40	5.12.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
41	7.12.22	Комплекс №10		2	очная	очная	-
42	9.12.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
43	12.12.22	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
44	14.12.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-

45	16.12.22	Комплекс №3		2	очная	очная	-
46	19.12.22	Комплекс №2		2	очная	очная	-
47	21.12.22	Комплекс №3		2	очная	очная	-
48	23.12.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
49	26.12.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
50	28.12.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
51	30.12.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
52	9.01.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
53	11.01.23	Комплекс №6		2	очная	очная	-
54	13.01.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
55	16.01.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
56	18.01.23	Комплекс №2		2	очная	очная	-
57	20.01.23	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
58	23.01.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
59	25.01.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
60	27.01.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
61	30.01.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
62	1.02.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
63	3.02.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
64	6.02.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
65	8.02.23	Комплекс №6		2	очная	очная	-
66	10.02.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
67	13.02.23	Комплекс №2		2	очная	очная	-
68	15.02.23	Комплекс №1		2	очная	очная	-
69	17.02.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
70	20.02.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
71	22.02.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-

72	24.02.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
73	27.02.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
74	01.03.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
75	03.03.23	Комплекс №6		2	очная	очная	-
76	6.03.23	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
77	10.03.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
78	13.03.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
79	15.03.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
80	17.03.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
81	20.03.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
82	22.03.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
83	24.03.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
84	27.03.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
85	29.03.23	Комплекс №2		2	очная	очная	-
86	31.03.23	Комплекс №10		2	очная	очная	-
87	03.04.23	Комплекс №1		2	очная	очная	-
88	05.04.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
89	07.04.23	Комплекс №2		2	очная	очная	-
90	10.04.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
91	12.04.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
92	14.04.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
93	17.04.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
94	19.04.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
95	21.04.23	Комплекс №10	1	1	очная	очная	-
96	24.04.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
97	26.04.23	Комплекс №1		2	очная	очная	-
98	28.04.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-

99	3.05.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
100	5.05.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
101	8.05.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
102	10.05.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
103	12.05.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
104	15.05.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
105	17.05.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
106	19.05.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
107	22.05.23	Комплекс №10		2	очная	очная	-
108	24.05.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
109	26.05.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
110	29.05.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
111	31.05.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
ИТОГО				222			

4 группа. Уровень базовый, Год обучения _3_ программа «Борьба начальная» (ПФ)

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	06.09.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
2	13.09.22	Комплекс №2		2	очная	очная	-
3	20.09.22	Комплекс №3		2	очная	очная	-
4	27.09.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
5	11.10.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
6	18.10.22	Комплекс №6		2	очная	очная	-
7	25.10.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
8	1.11.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
9	8.11.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-

10	15.11.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
11	22.11.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
12	29.11.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
13	6.12.22	Комплекс №10		2	очная	очная	-
14	13.12.22	Комплекс №1		2	очная	очная	-
15	20.12.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
16	27.12.22	Комплекс №6		2	очная	очная	-
17	10.01.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
18	17.01.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
19	24.01.23	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
20	31.01.23	Комплекс №10		2	очная	очная	
21	7.02.23	Комплекс №1		2	очная	очная	-
22	14.02.23	Комплекс №2		2	очная	очная	-
23	21.02.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
24	28.02.23	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
25	7.03.23	Комплекс №6		2	очная	очная	-
26	14.03.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
27	21.03.23	Комплекс №1		2	очная	очная	-
28	28.03.23	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
29	4.04.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
30	11.04.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
31	18.04.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
32	25.04.23	Комплекс №10		2	очная	очная	-
33	2.05.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
34	16.05.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
35	23.05.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
36	30.05.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-

ИТОГО	72	
--------------	----	--

4 + группа. Уровень базовый, Год обучения _3_ программа «Борьба начальная+» (МЗ)

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	1.09.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
2	3.09.22	Комплекс №2		2	очная	очная	-
3	8.09.22	Комплекс №3		2	очная	очная	-
4	10.09.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
5	15.09.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
6	17.09.22	Комплекс №6		2	очная	очная	-
7	22.09.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
8	24.09.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
9	29.09.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
10	1.10.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
11	6.10.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
12	8.10.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
13	13.10.22	Комплекс №10		2	очная	очная	-
14	15.10.22	Комплекс №1		2	очная	очная	-
15	20.10.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
16	22.10.22	Комплекс №6		2	очная	очная	-
17	27.10.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
18	29.10.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
19	3.11.22	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
20	5.11.22	Комплекс №1		2	очная	очная	-

21	10.11.22	Комплекс №2		2	очная	очная	-
22	12.11.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
23	17.11.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
24	19.11.22	Комплекс №6		2	очная	очная	-
25	24.11.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
26	26.11.22	Комплекс №1		2	очная	очная	-
27	1.12.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
28	3.12.22	Комплекс №3		2	очная	очная	-
29	8.12.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
30	10.12.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
31	15.12.22	Комплекс №10		2	очная	очная	-
32	17.12.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
33	22.12.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
34	24.12.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
35	29.12.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
36	12.01.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
37	14.01.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
38	19.01.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
39	21.01.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
40	26.01.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
41	28.01.23	Комплекс №10		2	очная	очная	-
42	2.02.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
43	4.02.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
44	9.02.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
45	11.02.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
46	16.02.23	Комплекс №2		2	очная	очная	-
47	18.02.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-

48	25.02.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
49	2.03.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
50	4.03.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
51	9.03.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
52	11.03.23	Комплекс №6		2	очная	очная	-
53	16.03.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
54	18.03.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
55	23.03.23	Комплекс №2		2	очная	очная	-
56	25.03.23	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
57	30.03.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
58	1.04.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
59	6.04.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
60	8.04.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
61	13.04.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
62	15.04.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
63	20.04.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
64	22.04.23	Комплекс №6		2	очная	очная	-
65	27.04.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
66	29.04.23	Комплекс №2		2	очная	очная	-
67	4.05.23	Комплекс №1		2	очная	очная	-
68	6.05.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
69	11.05.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
70	13.05.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
71	18.05.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
72	20.05.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
73	25.05.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
74	27.05.23	Комплекс №6		2	очная	очная	-
ИТОГО				148			

5 группа. Уровень базовый, Год обучения _4_ программа «Борьба начальная (базовая)»

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	02.09.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
2	05.09.22	Комплекс №2		2	очная	очная	-
3	07.09.22	Комплекс №3		2	очная	очная	-
4	09.09.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
5	12.09.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
6	14.09.22	Комплекс №6		2	очная	очная	-
7	16.09.22	Комплекс №2		2	очная	очная	-
8	19.09.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
9	21.09.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
10	23.09.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
11	26.09.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
12	28.09.22	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
13	30.09.22	Комплекс №10		2	очная	очная	-
14	3.10.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
15	5.10.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
16	7.10.22	Комплекс №6		2	очная	очная	-
17	10.10.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
18	12.10.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
19	14.10.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
20	17.10.22	Комплекс №1		2	очная	очная	-
21	19.10.22	Комплекс №2		2	очная	очная	-
22	21.10.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
23	24.10.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-

24	26.10.22	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
25	28.10.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
26	31.10.22	Комплекс №1		2	очная	очная	-
27	2.11.22	Комплекс №2		2	очная	очная	-
28	7.11.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
29	9.11.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
30	11.11.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
31	14.11.22	Комплекс №10		2	очная	очная	-
32	16.11.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
33	18.11.22	Комплекс №7	1	1	очная	очная	-
34	21.11.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
35	23.11.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
36	25.11.22	Комплекс №3		2	очная	очная	-
37	28.11.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
38	30.11.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
39	2.12.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
40	5.12.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
41	7.12.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
42	9.12.22	Комплекс №10		2	очная	очная	-
43	12.12.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
44	14.12.22	Комплекс №6		2	очная	очная	-
45	16.12.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
46	19.12.22	Комплекс №3		2	очная	очная	-
47	21.12.22	Комплекс №2		2	очная	очная	-
48	23.12.22	Комплекс №3		2	очная	очная	-
49	26.12.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
50	28.12.22	Комплекс №7	1	1	очная	очная	-

51	30.12.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
52	9.01.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
53	11.01.23	Комплекс №6		2	очная	очная	-
54	13.01.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
55	16.01.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
56	18.01.23	Комплекс №2		2	очная	очная	-
57	20.01.23	Комплекс №1		2	очная	очная	-
58	23.01.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
59	25.01.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
60	27.01.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
61	30.01.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
62	1.02.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
63	3.02.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
64	6.02.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
65	8.02.23	Комплекс №6		2	очная	очная	-
66	10.02.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
67	13.02.23	Комплекс №2		2	очная	очная	-
68	15.02.23	Комплекс №1		2	очная	очная	-
69	17.02.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
70	20.02.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
71	22.02.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
72	24.02.23	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
73	27.02.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
74	1.03.23	Комплекс №6		2	очная	очная	-
75	3.03.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
76	6.03.23	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
77	10.03.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-

78	13.03.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
79	15.03.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
80	17.03.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
81	20.03.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
82	22.03.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
83	24.03.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
84	27.03.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
85	29.03.23	Комплекс №2		2	очная	очная	-
86	31.03.23	Комплекс №10		2	очная	очная	-
87	3.04.23	Комплекс №1		2	очная	очная	-
88	5.04.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
89	7.04.23	Комплекс №2		2	очная	очная	-
90	10.04.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
91	12.04.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
92	14.04.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
93	17.04.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
94	19.04.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
95	21.04.23	Комплекс №10	1	1	очная	очная	-
96	24.04.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
97	26.04.23	Комплекс №1		2	очная	очная	-
98	28.04.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
99	3.05.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
100	5.05.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
101	8.05.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
102	10.05.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
103	12.05.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
104	15.05.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-

105	17.05.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
106	19.05.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
107	22.05.23	Комплекс №10		2	очная	очная	-
108	24.05.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
109	26.05.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
110	29.05.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
111	31.05.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
ИТОГО			222				

Комплекс упражнений

Комплекс №1

№	<i>Названия разделов тем</i>
1	Физическая культура и спорт в РФ.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.

17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Управления переживаниями: гневом, неуверенностью, страхом.

Комплекс №2

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Олимпийское движение.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперед.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперед, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Формирование межличностных отношений, психомоторных качеств.

20	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.
----	--

Комплекс №3

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Спортивная борьба СССР и России.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперед.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперед, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Преодоление трудностей во время изучения упражнений.

Комплекс №4

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.

2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперед.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперед, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Требования регулярно посещать занятия. Четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание опрятности. Воспитание коллективизма.

Комплекс №5

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Правила дорожного движения и поведение на улице.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.

6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.

Комплекс №6

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.

12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Перевод рывком.
20	Переводы нырком.

Комплекс №7

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения для формирования правильной осанки.
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.

16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Перевороты скручиванием.
19	Перевороты забеганием.

Комплекс №8

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.

20	Выталкивание, сбивание, маневрирование выведение соперника из равновесия.
----	---

Комплекс №9

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперед.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперед, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом. Обучение тактических предпосылок и простейших

	способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.
--	--

Комплекс №10

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперед.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперед, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и само страховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Контрольные испытания по ОФП в конце учебного года.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	Умение применять изученную технику в условиях тренировочных схваток. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам. Участие в одном соревновании по упрощенным правилам, не более 2 схваток, с 2 периодами по 1 минуте. Нельзя форсировать спортивный результат.

6 группа. Уровень базовый, Год обучения _1_ ПФ программа «Общая физическая подготовка»

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	06.09.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
2	13.09.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
3	20.09.22	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
4	27.09.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
5	4.10.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
6	11.10.22	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
7	18.10.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
8	25.10.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
9	1.11.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
10	8.11.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
11	15.11.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
12	22.11.22	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
13	29.11.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
14	6.12.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
15	13.12.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
16	20.12.22	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
17	27.12.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
18	10.01.23	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
19	17.01.23	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
20	24.01.23	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
21	7.02.23	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
22	14.02.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
23	21.02.23	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-

24	28.02.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
25	7.03.23	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
26	14.03.23	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
27	21.03.23	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
28	28.03.23	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
29	4.04.23	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
30	11.04.23	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
31	18.04.23	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
32	25.04.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
33	2.05.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
34	16.05.23	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
35	23.05.23	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
36	30.05.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
ИТОГО			72				

б + группа. Уровень базовый, Год обучения _1_ программа «Общая физическая подготовка +» (МЗ)

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	1.09.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
2	3.09.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
3	8.09.22	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
4	10.09.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
5	15.09.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
6	17.09.22	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
7	22.09.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
8	24.09.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
9	29.09.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-

10	1.10.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
11	6.10.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
12	8.10.22	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
13	13.10.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
14	15.10.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
15	20.10.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
16	22.10.22	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
17	27.10.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
18	29.10.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
19	3.11.22	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
20	5.11.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
21	10.11.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
22	12.11.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
23	17.11.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
24	19.11.22	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
25	24.11.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
26	26.11.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
27	1.12.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
28	3.12.22	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
29	8.12.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
30	10.12.22	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
31	15.12.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
32	17.12.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
33	22.12.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
34	24.12.22	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
35	29.12.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
36	12.01.23	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-

37	14.01.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
38	19.01.23	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
39	21.01.23	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
40	26.01.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
41	28.01.23	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
42	2.02.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
43	4.02.23	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
44	9.02.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
45	11.02.23	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
46	16.02.23	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
47	18.02.23	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
48	25.02.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
49	2.03.23	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
50	4.03.23	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
51	9.03.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
52	11.03.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
53	16.03.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
54	18.03.23	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
55	23.03.23	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
56	25.03.23	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
57	30.03.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
58	1.04.23	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
59	6.04.23	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
60	8.04.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
61	13.04.23	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
62	15.04.23	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
63	20.04.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-

64	22.04.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
65	27.04.23	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
66	29.04.23	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
67	4.05.23	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
68	6.05.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
69	11.05.23	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
70	13.05.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
71	18.05.23	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
72	20.05.23	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
73	25.05.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
74	27.05.23	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
		ИТОГО		148			

Комплекс упражнений:

Комплекс №1

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Физическая культура и спорт в РФ.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперед.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперед, назад.
13	Гимнастический мост

14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.
16	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.

Комплекс №2

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Олимпийское движение.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №3

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Спортивная борьба СССР и России
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.

6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №4

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.

15	Опорный прыжок через партнёра.
----	--------------------------------

Комплекс №5

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Правила дорожного движения и поведение на улице.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №6

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой..
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.

8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

7 группа. Уровень базовый, Год обучения _1_ программа «Геркулес»

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	02.09.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
2	05.09.22	Комплекс №2		2	очная	очная	-
3	07.09.22	Комплекс №3		2	очная	очная	-
4	09.09.22	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
5	12.09.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
6	14.09.22	Комплекс №6		2	очная	очная	-
7	16.09.22	Комплекс №2		2	очная	очная	-
8	19.09.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
9	21.09.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
10	23.09.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
11	26.09.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
12	28.09.22	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
13	30.09.22	Комплекс №10		2	очная	очная	-
14	3.10.22	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-

15	5.10.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
16	7.10.22	Комплекс №6		2	очная	очная	-
17	10.10.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
18	12.10.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
19	14.10.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
20	17.10.22	Комплекс №1		2	очная	очная	-
21	19.10.22	Комплекс №2		2	очная	очная	-
22	21.10.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
23	24.10.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
24	26.10.22	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
25	28.10.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
26	31.10.22	Комплекс №1		2	очная	очная	-
27	2.11.22	Комплекс №2		2	очная	очная	-
28	7.11.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
29	9.11.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
30	11.11.22	Комплекс №10		2	очная	очная	-
31	14.11.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
32	16.11.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
33	18.11.22	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
34	21.11.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
35	23.11.22	Комплекс №3		2	очная	очная	-
36	25.11.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
37	28.11.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
38	30.11.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
39	2.12.22	Комплекс №8		2	очная	очная	-
40	5.12.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
41	7.12.22	Комплекс №10		2	очная	очная	-

42	9.12.22	Комплекс №4		2	очная	очная	-
43	12.12.22	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
44	14.12.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
45	16.12.22	Комплекс №3		2	очная	очная	-
46	19.12.22	Комплекс №2		2	очная	очная	-
47	21.12.22	Комплекс №3		2	очная	очная	-
48	23.12.22	Комплекс №5		2	очная	очная	-
49	26.12.22	Комплекс №7		2	очная	очная	-
50	28.12.22	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
51	30.12.22	Комплекс №9		2	очная	очная	-
52	9.01.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
53	11.01.23	Комплекс №6		2	очная	очная	-
54	13.01.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
55	16.01.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
56	18.01.23	Комплекс №2		2	очная	очная	-
57	20.01.23	Комплекс №1		2	очная	очная	-
58	23.01.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
59	25.01.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
60	27.01.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
61	30.01.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
62	1.02.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
63	3.02.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
64	6.02.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
65	8.02.23	Комплекс №6		2	очная	очная	-
66	10.02.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
67	13.02.23	Комплекс №2		2	очная	очная	-
68	15.02.23	Комплекс №1		2	очная	очная	-

69	17.02.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
70	20.02.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
71	22.02.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
72	24.02.23	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
73	27.02.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
74	1.03.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
75	3.03.23	Комплекс №6		2	очная	очная	-
76	6.03.23	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
77	10.03.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
78	13.03.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
79	15.03.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
80	17.03.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
81	20.03.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
82	22.03.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
83	24.03.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
84	27.03.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
85	29.03.23	Комплекс №2		2	очная	очная	-
86	31.03.23	Комплекс №10		2	очная	очная	-
87	3.04.23	Комплекс №1		2	очная	очная	-
88	5.04.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
89	7.04.23	Комплекс №2		2	очная	очная	-
90	10.04.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
91	12.04.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
92	14.04.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
93	17.04.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
94	19.04.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
95	21.04.23	Комплекс №10	1	1	очная	очная	-

96	24.04.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
97	26.04.23	Комплекс №1		2	очная	очная	-
98	28.04.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
99	3.05.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
100	5.05.23	Комплекс №3		2	очная	очная	-
101	8.05.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
102	10.05.23	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
103	12.05.23	Комплекс №4		2	очная	очная	-
104	15.05.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
105	17.05.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
106	19.05.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
107	22.05.23	Комплекс №10		2	очная	очная	-
108	24.05.23	Комплекс №5		2	очная	очная	-
109	26.05.23	Комплекс №8		2	очная	очная	-
110	29.05.23	Комплекс №9		2	очная	очная	-
111	31.05.23	Комплекс №7		2	очная	очная	-
ИТОГО				222			

Комплекс упражнений:

Комплекс №1

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Кувырок вперёд.
7	Кувырок назад.
8	Гимнастический мост

9	Броски через спину
10	Переводы за одноименную и разноименную руку
11	Отработка действий с сопротивлением
12	Переводы за руку и плече
13	Нырки под одноименную и разноименную руку
14	Броски через грудь
15	Тактико-технические действия борца
16	Поединки

Комплекс №2

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Кувырок вперед.
7	Кувырок назад.
8	Гимнастический мост
9	Перевороты с упора на мост
10	Ходьба на гимнастическом мосту
11	Забегания ногами вокруг головы
12	Перевороты с упора на мост
13	Действия с Преобладающего захвата двумя руками с низу
14	Действия с Преобладающего захвата двумя руками с верху
15	Броски с разноименными руками

Комплекс №3

№	<i>Названия разделов, тем</i>

1	Бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Кувырок вперёд.
7	Кувырок назад.
8	Гимнастический мост
9	Перевороты с упора на мост
10	Ходьба на гимнастическом мосту
11	Забегания ногами вокруг головы
12	Перевороты с упора на мост
13	Перевороты накатом
14	Бросок с провисом
15	Связка переворотов с накатом

Комплекс №4

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Кувырок вперёд.
7	Кувырок назад.
8	Гимнастический мост
9	Броски через спину
10	Переводы за одноименную и разноименную руку

11	Отработка действий с сопротивлением
12	Переводы за руку и плече
13	Нырки под одноименную и разноименную руку
14	Броски через грудь
15	Тактико-технические действия борца
16	Поединки

Комплекс №5

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Кувырок вперед.
7	Кувырок назад.
8	Гимнастический мост
9	Перевороты с упора на мост
10	Ходьба на гимнастическом мосту
11	Забегания ногами вокруг головы
12	Перевороты с упора на мост
13	Перевороты накатом
14	Бросок с провисом
15	Связка переворотов с накатом
16	Поединки

Комплекс №6

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Бег.

2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Кувырок вперёд.
7	Кувырок назад.
8	Гимнастический мост
9	Перевороты с упора на мост
10	Ходьба на гимнастическом мосту
11	Забегания ногами вокруг головы
12	Перевороты с упора на мост
13	Перевороты накатом
14	Бросок с провисом
15	Связка переворотов с накатом
16	Поединки

Комплекс №7

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Кувырок вперёд.
7	Кувырок назад.
8	Гимнастический мост
9	Броски через спину
10	Переводы за одноименную и разноименную руку

11	Отработка действий с сопротивлением
12	Переводы за руку и плече
13	Нырки под одноименную и разноименную руку
14	Броски через грудь
15	Тактико-технические действия борца
16	Поединки

Комплекс №8

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Кувырок вперед.
7	Кувырок назад.
8	Гимнастический мост
9	Броски через спину
10	Переводы за одноименную и разноименную руку
11	Отработка действий с сопротивлением
12	Переводы за руку и плече
13	Нырки под одноименную и разноименную руку
14	Броски через грудь
15	Тактико-технические действия борца
16	Поединки

Комплекс №9

№	<i>Названия разделов, тем</i>
---	-------------------------------

1	Бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Кувырок вперёд.
7	Кувырок назад.
8	Гимнастический мост
9	Перевороты с упора на мост
10	Ходьба на гимнастическом мосту
11	Забегания ногами вокруг головы
12	Перевороты с упора на мост
13	Перевороты накатом
14	Бросок с провисом
15	Связка переворотов с накатом
16	Поединки

Комплекс №10

№	<i>Названия разделов, тем</i>
1	Бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Кувырок вперёд.
7	Кувырок назад.
8	Гимнастический мост
9	Перевороты с упора на мост

10	Ходьба на гимнастическом мосту
11	Забегания ногами вокруг головы
12	Перевороты с упора на мост
13	Действия с Преобладающего захвата двумя руками с низу
14	Действия с Преобладающего захвата двумя руками с верху
15	Броски с разноименными руками