по греко-римской борьбе 1 год обучения

|  |          |   |      |      |   | 1 |    |      |   |   |     |     |    |    | _   |     |    | ╈  |    |     |    |    | _   |      |       | Т    | ОД |     | v   |     |    |      |    |    |    |    |    |     | Т    |     |    |     |    | - T |    |     |    |  |    |     |     | _  |
|--|----------|---|------|------|---|---|----|------|---|---|-----|-----|----|----|-----|-----|----|----|----|-----|----|----|-----|------|-------|------|----|-----|-----|-----|----|------|----|----|----|----|----|-----|------|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|--|----|-----|-----|----|
| Содержание   | часы     |   | сент | гябр | Ь |   | ок | гябр | ь |   | ноя | юря | I  |    | дек | абр | Ь  |    | ЯН | вар | Ь  |    | фев | врал | Ь     |      | 1  | мар | Т   |     | ;  | апре | ЛЬ |    |    | Ma | ай |     |      |     | ию | онь |    |     | 1  | июл | ΙЬ |  |    | авг | уст |    |
| Недели   |          | 1 | 2    | 3    | 4 | w | 9  | 7    | 8 | 6 | 11  | 12  | 13 | 14 | 15  | 16  | 17 | 18 | 19 | 20  | 21 | 22 | 23  | 24   | 25    | 26   | 27 | 28  | 30  | 31  | 32 | 33   | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39  | 6 \$ | 94  | 41 | 42  | 43 | 44  | 45 | 46  | 47 | 48   | 49 | 50  | 51  | 52 |
| ТЕОРИЯ   | 8        |   |      |      |   |   |    |      |   |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |       |      |    |     |     |     |    |      |    |    |    |    |    |     |      |     |    |     |    |     |    |     |    |  |    |     |     |    |
| Основы знаний по<br>физической культуре<br>и спорту        | 1        | 1 |      |      |   |   |    |      |   |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |       |      |    |     |     |     |    |      |    |    |    |    |    |     |      |     |    |     |    |     |    |     |    |  |    |     |     |    |
| Правила техники<br>безопасности на<br>занятиях             | 1        |   | 1    |      |   |   |    |      |   |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |       |      |    |     |     |     |    |      |    |    |    |    |    |     |      |     |    |     |    |     |    |     |    |  |    |     |     |    |
| Основы гигиены и первая доврачебная помощь                 | 2        |   |      | 1    |   |   |    |      | 1 |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |       |      |    |     |     |     |    |      |    |    |    |    |    |     |      |     |    |     |    |     |    |     |    |  |    |     |     |    |
| Единая спортивная<br>классификация в<br>спортивной борьбе  | 1        |   |      |      | 1 |   |    |      |   |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |       |      |    |     |     |     |    |      |    |    |    |    |    |     |      |     |    |     |    |     |    |     |    |  |    |     |     |    |
| Спортивная форма   | 1        |   |      |      |   |   | 1  |      |   |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |       |      |    |     |     |     |    |      |    |    |    |    |    |     |      |     |    |     |    |     |    |     |    |  |    |     |     |    |
| Место проведение<br>занятий                                | 1        |   |      |      |   |   |    | 1    |   |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |       |      |    |     |     |     |    |      |    |    |    |    |    |     |      |     |    |     |    |     |    |     |    |  |    |     |     |    |
| Основные положения правил соревнований в спортивной борьбе | 1        |   |      |      | 1 |   |    |      |   |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |       |      |    |     |     |     |    |      |    |    |    |    |    |     |      |     |    |     |    |     |    |     |    |  |    |     |     |    |
| ПРАКТИКА<br>ОФП  | 75       | 2 | 2    | 2    | 2 | 2 | _  | _    | 2 | 2 | 2 2 | -   | -  | _  | _   | 1   | 1  | 2  | 1  | 2   | -  |    | ,   | _    | +     |      | 1  |     |     | ٠,  | +. | ٠.   | ١. |    | ١. | 1  | +. | Η,  | ٠,   | . + |    | 1   | 2  | ,   | -  | _   |    | <del>                                     </del> | 1  |     | -   | ٠. |
| СФП  | 75<br>51 | 2 | 1    | 2    | 1 | 2 | 2  | 1    | 1 |   | 2 2 | _   | _  | +  | 2   | 1   | 2  | 1  | 2  |     | 2  | 1  | 1   | 1    | 1     | 1    | 1  | 1   | 1 1 | 1   | 1  | +-   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1 1  |     |    | 1   | 2  | 1   | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1  |
| Техническая  | 60       | 1 | 1    | 1    | 1 | 1 | 1  | 1    | 1 |   | 1 1 |     | 1  |    | 1   | 1   | 1  | 1  | 1  |     | 1  | 1  | 1   | 1    | 1     | 1    | 1  | 1   | 1 1 | +   | +  | -    | 1  | 1  | 1  | 1  | _  | . 1 | 1 1  | +   | 1  | 1   | 1  | 1   | 2  | 2   | 2  | 2  | +  | 1   | 1   | 2  |
| подготовка Тактическая подготовка                          | 58       | 1 | 1    | 1    |   | 1 | 1  | 1    | 1 | 1 | 1 1 | 1   | 2  | 2  | 1   | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1    | 2     | 2    | 1  | 1   | 1 1 | . 1 | 1  | 1    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | . 1 | 1 2  | 2   | 1  | 1   | 1  | 2   | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 2  |
| Контрольно-<br>переводные<br>нормативы ОФП и<br>СФП        | 8        |   |      |      |   |   |    |      |   | 1 |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |       |      |    |     | 1   |     |    | 1    | 1  | 1  |    |    | 1  | . 1 | 1    |     | 1  |     |    |     |    |     |    |  |    |     |     |    |
| мед. контроль  | 4        | 1 | Ţ    | Ţ    | 1 | Ī |    | Ī    | Ţ |   | 1   |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    | T  |     | 1    |       | Ţ    |    |     |     |     | 1  |      |    |    |    |    |    |     |      |     |    |     |    |     | 1  |     |    |  |    |     |     |    |
| Восстановительные<br>мероприятия                           | 40       |   |      |      |   |   |    |      |   |   |     | 1   |    |    | 1   | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1    | 1     | 1    | 2  | 2   | 1 1 | 1   | 1  | 1    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | . 1 | 1    | 1   | 1  | 1   | 1  | 1   | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   |    |
| Инструкторская и<br>судейская практика                     | 8        |   |      |      |   | 1 |    |      |   |   | 1   |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    | 1  | 1   |      |       |      |    |     | 1   | 1   |    |      |    |    | 1  | 1  |    |     |      |     |    |     |    |     |    |     |    |  |    |     |     |    |
| Соревнования   |          |   |      |      |   |   |    |      |   |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     | 1    | По пл | тану |    |     |     |     |    |      |    |    |    |    |    |     |      |     |    |     |    |     |    |     |    |  |    |     |     |    |
| ИТОГО ЧАСОВ  | 312      | 6 | 6    | 6    | 6 | 6 | 6  | 6    | 6 | 6 | 6 6 | 6   | 6  | 6  | 6   | 6   | 6  | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  | 6   | 6    | 6     | 6    | 6  | 6   | 6 6 | 6   | 6  | 6    | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6   | 6 (  | 6   | 6  | 6   | 6  | 6   | 6  | 6   | 6  | 6  | 6  | 6   | 6   | 6  |

по греко-римской борьбе 2 год обучения

| Содержание   | часы |   | сен | гябр | Ъ |   | ОК | тяб | рь |   | но | ябр |    |     |     | екаб | рь            | •  | 5   |     | арь |     | ф   | евр |     |       |     |     | іарт |    |    | í  | пре | ЛЬ |    |    | M  | ай |       |     |    | ию | ЭНЬ |    |   | ı  | нолі | Ь  |    | a  | вгу | ст |    |
|--|------|---|-----|------|---|---|----|-----|----|---|----|-----|----|-----|-----|------|---------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|------|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|-------|-----|----|----|-----|----|---|----|------|----|----|----|-----|----|----|
| Недели   |      | 1 | 2   | 3    | 4 | s | 9  | 7   | œ  | 6 | 10 | = ; | 12 | 13  | . 4 | ei 5 | 9 !           | 17 | 8 5 | 2 5 | 8 3 | 21  | 73  | 3 4 | i k | 3 2   | 9 1 | 27  | 200  | 30 | 31 | 32 | 33  | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 36    | 6 4 | 94 | 41 | 42  | 43 | 4 | 45 | 46   | 47 | 48 | 49 | 50  | 51 | 22 |
| ТЕОРИЯ   | 7    |   |     |      |   |   |    |     |    |   |    |     |    |     | _   | _    |               |    | -   |     |     |     | -   |     | -   |       |     | -   | -    |    |    |    | -   |    |    |    |    |    |       | -   | _  |    |     |    |   |    |      |    |    |    |     |    | _  |
| Основы знаний по физической культуре и спорту                    | 1    | 1 |     |      |   |   |    |     |    |   |    |     |    |     |     |      |               |    |     |     |     |     |     |     |     |       |     |     |      |    |    |    |     |    |    |    |    |    |       |     |    |    |     |    |   |    |      |    |    |    |     |    |    |
| Правила техники<br>безопасности на<br>занятиях                   | 1    |   | 1   |      |   |   |    |     |    |   |    |     |    |     |     |      |               |    |     |     |     |     |     |     |     |       |     |     |      |    |    |    |     |    |    |    |    |    |       |     |    |    |     |    |   |    |      |    |    |    |     |    |    |
| Основы гигиены и<br>первая доврачебная<br>помощь                 | 1    |   |     | 1    |   |   |    |     |    |   |    |     |    |     |     |      |               |    |     |     |     |     |     |     |     |       |     |     |      |    |    |    |     |    |    |    |    |    |       |     |    |    |     |    |   |    |      |    |    |    |     |    |    |
| Единая спортивная<br>классификация в<br>спортивной борьбе        | 1    |   |     |      | 1 |   |    |     |    |   |    |     |    |     |     |      |               |    |     |     |     |     |     |     |     |       |     |     |      |    |    |    |     |    |    |    |    |    |       |     |    |    |     |    |   |    |      |    |    |    |     |    |    |
| Спортивная форма   | 1    |   |     |      |   |   | 1  |     |    |   |    |     |    |     |     |      |               |    |     |     |     |     |     |     |     |       |     |     |      |    |    |    |     |    |    |    |    |    |       |     |    |    |     |    |   |    |      |    |    |    |     |    |    |
| Место проведение<br>занятий                                      | 1    |   |     |      |   |   |    | 1   |    |   |    |     |    |     |     |      |               |    |     |     |     |     |     |     |     |       |     |     |      |    |    |    |     |    |    |    |    |    |       |     |    |    |     |    |   |    |      |    |    |    |     |    |    |
| Основные положения<br>правил соревнований<br>в спортивной борьбе | 1    |   |     |      | 1 |   |    |     |    |   |    |     |    |     |     |      |               |    |     |     |     |     |     |     |     |       |     |     |      |    |    |    |     |    |    |    |    |    |       |     |    |    |     |    |   |    |      |    |    |    |     |    |    |
| ПРАКТИКА   |      |   |     |      |   |   |    |     |    |   |    |     |    |     |     |      |               |    |     |     |     |     |     |     | _   |       |     |     | _    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |       | _   |    |    |     |    |   |    |      |    |    |    |     |    |    |
| ОФП  | 78   | 2 |     | 2    | 2 | 2 | 2  | 2   | 2  | 2 |    | _   |    | 2 2 |     |      | $\rightarrow$ | _  | _   | _   | _   | 2   | 1 2 | _   | _   |       | 1   | 1 1 | 1    | 1  | 1  | 1  | +   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1     | 1   | 1  | _  | _   | 2  | 1 | 1  | 1    | 1  | 1  | -  | 1   | 1  | 1  |
| СФП  | 54   |   | 1   | 1    | 1 | 1 | 1  | 1   | 1  | 1 | 1  | 1   | 1  | 1 1 | -   | 1    | 1             | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1 2 | 2 2 | 2 1 | 1 1   | 1   | 1 1 | 1    | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | _   1 | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1 | 1  | 1    | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  |
| Техническая<br>подготовка  | 62   | 1 | 1   | 1    | 1 | 1 | 1  | 1   | 1  | 1 | 1  | 1   | 1  | 1 1 | 1   | 1    | 1             | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1 1 | 1   | 1   | 1 1   | 1   | 1 1 | . 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | . 1   | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 2 | 2  | 2    | 2  | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  |
| Тактическая<br>подготовка  | 60   | 1 | 1   | 1    |   | 1 | 1  | 1   | 1  | 1 | 1  | 1   | 1  | 2 2 |     | 1    | 1             | 1  | 1   | 1   | 1   | 1 : | 2 1 | l   | 1   | 1 1   | 1   | 1 1 | . 1  | 1  | 1  | 1  | 2   | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | . 2   | 2 2 | 2  | 2  | 1   | 1  | 2 | 1  | 1    | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 2  |
| Контрольно-<br>переводные<br>нормативы ОФП и<br>СФП              | 4    |   |     |      |   |   |    |     |    | 1 |    |     |    |     |     |      |               |    |     |     |     |     |     |     |     |       |     |     | 1    | ı  |    |    |     |    | 1  |    |    | 1  | -     |     |    |    |     |    |   |    |      |    |    |    |     |    |    |
| мед. контроль  | 2    | 1 |     |      |   |   |    |     |    |   |    | 1   |    | T   |     | T    | T             |    |     |     |     |     |     | T   |     |       | T   |     | Ī    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |       | T   |    | T  |     | T  |   |    |      |    |    |    |     |    |    |
| Восстановительные мероприятия                                    | 41   |   |     |      |   |   |    |     | 1  |   |    |     | 1  |     |     | 1    | 1             | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1 1 | 1 2   | 2   | 2 2 | 1    | 2  | 2  | 2  | 1   | 1  |    | 1  |    | 1  | 1     | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  |   | 1  | 1    | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  |    |
| Инструкторская и<br>судейская практика                           | 4    |   |     |      |   | 1 |    |     |    |   | 1  |     |    |     |     |      |               |    |     |     |     |     |     |     |     |       |     |     |      |    |    |    |     |    |    | 1  | 1  |    |       |     |    |    |     |    |   |    |      |    |    |    |     |    |    |
| Соревнования   |      |   |     |      |   |   |    |     |    |   | •  | •   | •  | •   | •   | •    | •             |    | •   |     | •   | •   | •   | •   | П   | о пла | ану | •   | •    | •  | •  | •  |     |    |    |    |    | •  | -     | _   | •  | •  |     |    | • |    |      |    | •  |    |     |    |    |
| ИТОГО ЧАСОВ  | 312  | 6 | 6   | 6    | 6 | 6 | 6  | 6   | 6  | 6 | 6  | 6   | 6  | 6 6 | T   | 6    | 6             | 6  | 6   | 6   | 6   | 6   | 6 6 | 5 6 | 5 6 | 5 (   | 6   | 6 6 | i (  | 6  | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6     | 6   | 6  | 6  | 6   | 6  | 6 | 6  | 6    | 6  | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  |

| по г | реко-римс | кой борі | ьбе 3 год | ц обучения |
|------|-----------|----------|-----------|------------|
|------|-----------|----------|-----------|------------|

|  |          |   |      |      |   |   |     |      |   |   |     |     |    |    |     |     |    | •  |    |     |    |    |     |      |      | Т    | ОД | _   | v  |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |    |    |     |     |     | T    |     |     |    | ı    |    |      |     |
|--|----------|---|------|------|---|---|-----|------|---|---|-----|-----|----|----|-----|-----|----|----|----|-----|----|----|-----|------|------|------|----|-----|----|----|----|-----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|----|-----|-----|-----|------|-----|-----|----|------|----|------|-----|
| Содержание   | часы     |   | сент | гябр | Ь |   | окт | гябр | Ь |   | ноя | бря |    |    | дек | абр | Ь  |    | ян | вар | Ь  |    | фев | врал | ТЬ   |      |    | мар | т  |    |    | апр | елі | 5  |    |    | маì | й  |    |    | I  | июі | НЬ  |     |      | ИІ  | ЮЛЬ |    |      | ав | вгус | Г   |
| Недели   |          | 1 | 2    | 3    | 4 | S | 9   | 7    | 8 | 9 | 11  | 12  | 13 | 14 | 15  | 16  | 17 | 18 | 19 | 20  | 21 | 22 | 23  | 24   | 25   | 26   | 27 | 28  | 29 | 30 | 31 | 32  | 33  | 34 | 35 | 36 | 37  | 38 | 39 | 40 | 41 | 42. | 43  | 44  | 15   | +   | đ į | 47 | 84 3 | 49 | 50   | 52. |
| ТЕОРИЯ   | 7        |   |      |      |   |   | 1   |      |   |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |      |      |    |     |    |    |    |     | T   |    |    |    |     |    |    |    |    |     |     |     |      |     |     |    |      |    |      |     |
| Основы знаний по<br>физической культуре<br>и спорту        | 1        | 1 |      |      |   |   |     |      |   |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |      |      |    |     |    |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |    |    |     |     |     |      |     |     |    |      |    |      |     |
| Правила техники<br>безопасности на<br>занятиях             | 1        |   | 1    |      |   |   |     |      |   |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |      |      |    |     |    |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |    |    |     |     |     |      |     |     |    |      |    |      |     |
| Основы гигиены и первая доврачебная помощь                 | 1        |   |      | 1    |   |   |     |      |   |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |      |      |    |     |    |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |    |    |     |     |     |      |     |     |    |      |    |      |     |
| Единая спортивная<br>классификация в<br>спортивной борьбе  | 1        |   |      |      | 1 |   |     |      |   |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |      |      |    |     |    |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |    |    |     |     |     |      |     |     |    |      |    |      |     |
| Спортивная форма   | 1        |   |      |      |   |   | 1   |      |   |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |      |      |    |     |    |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |    |    |     |     |     |      |     |     |    |      |    |      |     |
| Место проведение<br>занятий                                | 1        |   |      |      |   |   |     | 1    |   |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |      |      |    |     |    |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |    |    |     |     |     |      |     |     |    |      |    |      |     |
| Основные положения правил соревнований в спортивной борьбе | 1        |   |      |      | 1 |   |     |      |   |   |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |      |      |    |     |    |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |    |    |     |     |     |      |     |     |    |      |    |      |     |
| ПРАКТИКА<br>ОФП  | 70       | 2 | _    | _    | 2 | _ | 2   | _    | 2 | _ | 2 2 | +-  | _  | _  | _   | _   | _  | _  | _  |     | _  | _  | _   | _    |      | -    |    | _   | -  |    | -  | _   |     | -  |    |    | 1   |    |    | ٠. | ١. | _   |     | ١.  | ٠.   |     |     |    |      | 1  |      |     |
| СФП  | 78<br>54 | 2 | 1    | _    | 1 | 1 | 2   | 1    | 1 |   | 2 2 |     | 1  | 1  | 2   | 1   | 2  | 1  | 2  |     | 1  | 1  | 2   | 2    | 2    | 1    | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1  | 2  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   |     | 1   |      | +   | 1   | 1  | -    | _  | 1    | 1 1 |
| Техническая  | 62       | 1 | 1    | 1    | 1 | 1 | 1   | 1    | 1 |   | 1 1 |     | 1  | 1  | 1   | 1   | 1  | 1  | 1  |     | 1  | 1  | 1   | 1    | 1    | 1    | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   |    | 1  | 1  | 2   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   |     | . 2 | $^+$ |     |     | _  | +    | _  | _    | 2 2 |
| подготовка<br>Тактическая                                  | 60       | 1 | 1    | 1    |   | 1 | 1   | 1    | 1 | 1 | 1 1 | 1   | 2  | 2  | 1   | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 2  | 1   |      | 1    | 1    | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 2   | 2  | 1  | 1  | 1   | 1  | 2  | 2  | 2  | 1   | 1   | . 2 |      | 1 : | 1   | 1  | 1    | 1  | 1    | 1 2 |
| подготовка Контрольно- переводные нормативы ОФП и СФП      | 4        |   |      |      |   |   |     |      |   | 1 |     |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |      |      |    |     | 1  |    |    |     |     |    | 1  |    |     | 1  |    |    |    |     |     |     |      |     |     |    |      |    |      |     |
| мед. контроль  | 2        | 1 | I    | T    |   |   |     | Ī    |   |   | 1   |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |      | Ī    |    |     |    |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |    |    |     |     |     |      |     |     |    |      |    |      |     |
| Восстановительные<br>мероприятия                           | 41       |   |      |      |   |   |     |      | 1 |   |     | 1   |    |    | 1   | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  |     | 1    | 1    | 2    | 2  | 2   | 1  | 2  | 2  | 2   | 1   | 1  |    | 1  |     | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | . 1 |     | 1    | 1 : | 1   | 1  | 1    | 1  | 1    | 1   |
| Инструкторская и<br>судейская практика                     | 4        |   |      |      |   | 1 |     |      |   |   | 1   |     |    |    |     |     |    |    |    |     |    |    |     |      |      |      |    |     |    |    |    |     |     |    |    | 1  | 1   |    |    |    |    |     |     |     |      |     |     |    |      |    |      |     |
| Соревнования   |          |   | _    | _    |   |   |     | _    |   |   |     | _   |    | _  | _   | _   |    |    | _  | _   |    |    |     | _    | По п | лану | ,  |     | _  | _  |    |     |     | _  |    | _  | _   | _  |    |    |    |     |     |     |      |     |     |    |      |    | _    | _   |
| ИТОГО ЧАСОВ  | 312      | 6 | 6    | 6    | 6 | 6 | 6   | 6    | 6 | 6 | 6 6 | 6   | 6  | 6  | 6   | 6   | 6  | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  | 6   | 6    | 6    | 6    | 6  | 6   | 6  | 6  | 6  | 6   | 6   | 6  | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  | 6  | 6  | 6   | 6   | 6   | (    | 5 ( | 6   | 6  | 6    | 6  | 6    | 6 6 |

по греко-римской борьбе 4 год обучения

| Содержание  | часы |   | сент | гябр | Ъ |   | ОК | стяб | рь |   | но  | ября | A  |    | деі | сабр | ь  |    | ян | варі | Ь  |    | фев | рал | њ     |     | N   | иар | Г   |    | í  | апре | ль |    |    | маì | й  |    |    | V  | юн | Ь  |   |    | ию | ль |    | ,  | авгу | уст |    |
|---|------|---|------|------|---|---|----|------|----|---|-----|------|----|----|-----|------|----|----|----|------|----|----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|----|----|------|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|------|-----|----|
| Недели  |      | - | 2    | 3    | 4 | 2 | 9  | 7    | 8  | 6 | 9 5 | 1 2  | 13 | 14 | 15  | 16   | 17 | 18 | 19 | 20   | 21 | 77 | 23  | 22  | 25    | 56  | 27  | 97  | S 8 | 31 | 32 | 33   | 34 | 35 | 36 | 37  | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 4 | 54 | 46 | 47 | 84 | 49 | 20   | 51  | 52 |
| ТЕОРИЯ  | 7    |   |      |      |   |   |    |      |    |   |     |      |    |    |     |      |    |    |    |      |    |    |     |     |       |     |     |     |     |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |      |     |    |
| Основы знаний по<br>физической культуре<br>и спорту                 | 1    | 1 |      |      |   |   |    |      |    |   |     |      |    |    |     |      |    |    |    |      |    |    |     |     |       |     |     |     |     |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |      |     |    |
| Правила техники<br>безопасности на<br>занятиях                      | 1    |   | 1    |      |   |   |    |      |    |   |     |      |    |    |     |      |    |    |    |      |    |    |     |     |       |     |     |     |     |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |      |     |    |
| Основы гигиены и<br>первая доврачебная<br>помощь                    | 1    |   |      | 1    |   |   |    |      |    |   |     |      |    |    |     |      |    |    |    |      |    |    |     |     |       |     |     |     |     |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |      |     |    |
| Единая спортивная<br>классификация в<br>спортивной борьбе           | 1    |   |      |      | 1 |   |    |      |    |   |     |      |    |    |     |      |    |    |    |      |    |    |     |     |       |     |     |     |     |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |      |     |    |
| Спортивная форма  | 1    |   |      |      |   |   | 1  |      |    |   |     |      |    |    |     |      |    |    |    |      |    |    |     |     |       |     |     |     |     |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |      |     | ì  |
| Место проведение<br>занятий   | 1    |   |      |      |   |   |    | 1    |    |   |     |      |    |    |     |      |    |    |    |      |    |    |     |     |       |     |     |     |     |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |      |     |    |
| Основные положения правил соревнований в спортивной борьбе ПРАКТИКА | 1    |   |      |      | 1 |   |    |      |    |   |     |      |    |    |     |      |    |    |    |      |    |    |     |     |       |     |     |     |     |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |      |     |    |
| ОФП   | 78   | 2 | 2    | 2    | 2 | 2 | 2  | 2    | 2  | 2 | 2   | 2 2  | 2  | 2  | 2   | 2    | 2  | 2  | 2  | 2    | 2  | 1  | 2   | 2   | 2     | 1   | 1 1 | 1   | 1 1 | 1  | 1  | 1    | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1    | 1   | 1  |
| СФП   | 54   |   | 1    | 1    | 1 | 1 | 1  | 1    | 1  | - | 1   | 1 1  | _  | 1  | 1   | 1    | 1  | +  | 1  | 1    | 1  | 1  | _   | -   |       | 1   | 1 1 |     | 1 1 | 1  | _  | 1    | +  | 2  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1  | +  | _  | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1    | 1   | 1  |
| Техническая<br>подготовка   | 62   | 1 | 1    | 1    | 1 | 1 | 1  | 1    | 1  | 1 | 1   | 1 1  | 1  | 1  | 1   | 1    | 1  | 1  | 1  | 1    | 1  | 1  | 1   | 1   | 1     | 1   | 1 1 | 1   | 1 1 | 1  | 1  | 1    | 1  | 1  | 1  | 2   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2    | 2   | 2  |
| Тактическая<br>подготовка   | 60   | 1 | 1    | 1    |   | 1 | 1  | 1    | 1  | 1 | 1   | 1 1  | 2  | 2  | 1   | 1    | 1  | 1  | 1  | 1    | 1  | 2  | 1   |     | 1     | 1   | 1   | 1   | 1 1 | 1  | 1  | 2    | 2  | 1  | 1  | 1   | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1    | 1   | 2  |
| Контрольно-<br>переводные<br>нормативы ОФП и<br>СФП                 | 4    |   |      |      |   |   |    |      |    | 1 |     |      |    |    |     |      |    |    |    |      |    |    |     |     |       |     |     |     | 1   |    |    |      |    | 1  |    |     | 1  |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |      |     |    |
| мед. контроль   | 2    | 1 |      |      |   |   |    |      |    |   |     | ı    |    | 1  |     |      |    |    |    |      |    |    |     |     |       |     |     |     |     |    |    |      |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |      |     |    |
| Восстановительные мероприятия                                       | 41   |   |      |      |   |   |    |      | 1  |   |     | 1    |    |    | 1   | 1    | 1  | 1  | 1  | 1    | 1  | 1  |     | 1   | 1     | 2   | 2 2 | 2   | 1 2 | 2  | 2  | 1    | 1  |    | 1  |     | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1    | 1   |    |
| Инструкторская и<br>судейская практика                              | 4    |   |      |      |   | 1 |    |      |    |   | 1   |      |    |    |     |      |    |    |    |      |    |    |     |     |       |     |     |     |     |    |    |      |    |    | 1  | 1   |    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |      |     |    |
| Соревнования  |      |   |      | _    | _ |   | _  |      |    |   | _   |      | _  | _  |     |      |    | _  |    |      | _  | _  | _   | ]   | По пл | ану |     |     |     |    | _  |      |    |    |    | _   |    | _  | _  | _  |    |    |   |    | _  | _  | _  | _  |      |     |    |
| ИТОГО ЧАСОВ   | 312  | 6 | 6    | 6    | 6 | 6 | 6  | 6    | 6  | 6 | 6   | 6    | 6  | 6  | 6   | 6    | 6  | 6  | 6  | 6    | 6  | 6  | 6   | 6   | 6     | 6   | 6 ( | 6   | 6 6 | 6  | 6  | 6    | 6  | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6 | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6    | 6   | 6  |

по греко-римской борьбе 5 год обучения

| Содержание   | часы     |   | сент | гябр | ь |   | ок | тябј | рь |   | но    | ября | I       |    | ден | абр      | ь        |    |    | варі |    |    |    | ралі |        |      |    | ърт      |    |    |    | рел | Ь  |     | М    | ай |    |    |          | ик       | НЬ |    |   | и    | юль         |     |              | аві        | густ    |    |
|--|----------|---|------|------|---|---|----|------|----|---|-------|------|---------|----|-----|----------|----------|----|----|------|----|----|----|------|--------|------|----|----------|----|----|----|-----|----|-----|------|----|----|----|----------|----------|----|----|---|------|-------------|-----|--------------|------------|---------|----|
| Недели   |          | 1 | 2    | 3    | 4 | w | 9  | 7    | æ  | 9 | 9 1   | 12   | 13      | 41 | 15  | 16       | 17       | 18 | 19 | 20   | 21 | 22 | 23 | 24   | 25     | 2 72 | 78 | 59       | 30 | 31 | 32 | 33  | 34 | 35  | 8 15 | ò  | 38 | 39 | 9        | 4        | 42 | 43 | 4 | \$ , | <b>\$</b> [ | ì   | <b>\$ \$</b> | £ 65       | 2 2     | 52 |
| ТЕОРИЯ   | 7        |   |      |      |   |   |    |      |    |   |       |      |         |    |     |          |          |    |    |      |    |    |    |      |        |      |    |          |    |    |    |     |    |     |      |    |    |    |          |          |    |    |   |      |             |     |              |            |         |    |
| Основы знаний по<br>физической культуре<br>и спорту              | 1        | 1 |      |      |   |   |    |      |    |   |       |      |         |    |     |          |          |    |    |      |    |    |    |      |        |      |    |          |    |    |    |     |    |     |      |    |    |    |          |          |    |    |   |      |             |     |              |            |         |    |
| Правила техники<br>безопасности на<br>занятиях                   | 1        |   | 1    |      |   |   |    |      |    |   |       |      |         |    |     |          |          |    |    |      |    |    |    |      |        |      |    |          |    |    |    |     |    |     |      |    |    |    |          |          |    |    |   |      |             |     |              |            |         |    |
| Основы гигиены и первая доврачебная помощь                       | 1        |   |      | 1    |   |   |    |      |    |   |       |      |         |    |     |          |          |    |    |      |    |    |    |      |        |      |    |          |    |    |    |     |    |     |      |    |    |    |          |          |    |    |   |      |             |     |              |            |         |    |
| Единая спортивная<br>классификация в<br>спортивной борьбе        | 1        |   |      |      | 1 |   |    |      |    |   |       |      |         |    |     |          |          |    |    |      |    |    |    |      |        |      |    |          |    |    |    |     |    |     |      |    |    |    |          |          |    |    |   |      |             |     |              |            |         |    |
| Спортивная форма   | 1        |   |      |      |   |   | 1  |      |    |   |       |      |         |    |     |          |          |    |    |      |    |    |    |      |        |      |    |          |    |    |    |     |    |     |      |    |    |    |          |          |    |    |   |      |             |     |              |            |         |    |
| Место проведение<br>занятий                                      | 1        |   |      |      |   |   |    | 1    |    |   |       |      |         |    |     |          |          |    |    |      |    |    |    |      |        |      |    |          |    |    |    |     |    |     |      |    |    |    |          |          |    |    |   |      |             |     |              |            |         |    |
| Основные положения<br>правил соревнований<br>в спортивной борьбе | 1        |   |      |      | 1 |   |    |      |    |   |       |      |         |    |     |          |          |    |    |      |    |    |    |      |        |      |    |          |    |    |    |     |    |     |      |    |    |    |          |          |    |    |   |      |             |     |              |            |         |    |
| ПРАКТИКА   |          |   |      |      |   |   |    |      |    |   | _     |      | 4_      | 1  | _   |          | L_       |    |    |      |    | _  |    | _    |        |      |    | <u> </u> |    |    |    |     |    |     |      |    |    | _  |          |          |    |    | _ | _    |             |     |              |            | 1.      |    |
| ОФП<br>СФП   | 78<br>54 | 2 | 2    | 1    | 1 | 2 | 1  | 1    | 2  | _ | 2 2   | _    | _       | 1  | +   | 1        | +        | 1  | 2  | 1    | 1  | _  | _  |      |        | 1 1  | 1  | 1        | 1  | 1  | 1  | 1   | _  | 1 1 | 1 1  | -  | -  | 1  |          | _        | _  | -  | 1 | _    |             | _   | 1            | 1 1<br>1 1 | _       |    |
| Техническая  | 62       | 1 | 1    | 1    | 1 | 1 | 1  | 1    | 1  | 1 | 1     | 1    |         | 1  |     | 1        | 1        | 1  | 1  | 1    | 1  | _  |    |      |        | 1 1  | +- |          | 1  | 1  | 1  | 1   |    | 1 1 |      |    |    | 1  |          | <b>-</b> |    | -  | _ | -    |             | +   |              | 2 2        | -       |    |
| подготовка<br>Тактическая  | 60       | 1 | 1    | 1    |   | 1 | 1  | 1    | 1  |   | 1     | 1    | +       |    |     | 1        |          | 1  | 1  | 1    |    |    | 1  | _    | _      | 1 1  |    |          | 1  | 1  | 1  | 2   |    | 1 1 |      |    |    | 2  |          |          | _  |    | 2 |      | -           | -   | 1            | 1 1        | -       |    |
| подготовка Контрольно- переводные нормативы ОФП и                | 4        |   |      |      |   |   |    |      |    | 1 |       |      |         |    |     |          |          |    |    |      |    |    |    |      |        |      |    | 1        |    |    |    |     |    | 1   |      |    | 1  |    |          |          |    |    |   |      |             |     |              |            |         |    |
| СФП  |          |   |      |      |   |   |    |      |    |   | -     | -    | -       | -  | -   | 1        | <u> </u> |    |    |      | _  |    |    | _    | -      | _    | -  | 1        |    |    |    |     | -  |     |      |    | _  | 4  | $\dashv$ | _        |    | -  | _ | _    | -           | -   | _            | -          | -       | 1  |
| мед. контроль  | 2        | 1 |      |      |   |   |    |      |    |   | _   : | -    | $\perp$ | -  |     | <u> </u> | <u> </u> |    |    |      | _  |    |    | _    |        |      | 1  |          |    |    |    | _   |    |     |      |    | _  | 4  | _        |          |    |    | _ |      |             |     | _            | _          | $\perp$ |    |
| Восстановительные<br>мероприятия                                 | 41       |   |      |      |   |   |    |      | 1  |   |       | 1    |         |    | 1   | 1        | 1        | 1  | 1  | 1    | 1  | 1  |    | 1    | 1 2    | 2 2  | 2  | 1        | 2  | 2  | 2  | 1   | 1  | 1   | ı    |    | 1  | 1  | 1        | 1        | 1  | 1  |   | 1    | 1 1         | 1 1 | 1            | 1 1        | 1       |    |
| Инструкторская и<br>судейская практика                           | 4        |   |      |      |   | 1 |    |      |    |   | 1     |      |         |    |     |          |          |    |    |      |    |    |    |      |        |      |    |          |    |    |    |     |    | 1   | 1    |    |    |    |          |          |    |    |   |      |             |     |              |            |         |    |
| Соревнования   |          |   |      |      |   |   |    |      |    |   |       |      |         |    |     |          |          |    |    |      |    |    |    | П    | Іо пла | ну   |    |          |    |    |    |     |    |     |      |    |    |    |          |          |    |    |   |      |             |     |              |            |         |    |
| ИТОГО ЧАСОВ  | 312      | 6 | 6    | 6    | 6 | 6 | 6  | 6    | 6  | 6 | 6 (   | 6    | 6       | 6  | 6   | 6        | 6        | 6  | 6  | 6    | 6  | 6  | 6  | 6    | 6 (    | 6    | 6  | 6        | 6  | 6  | 6  | 6   | 6  | 6 6 | 6    |    | 6  | 6  | 6        | 6        | 6  | 6  | 6 | 6    | 6 6         | 5 ( | 6 (          | 6 6        | 6       | 6  |