

## ОТЧЕТ

О проведении профильной смены по направлению «Спорт» для одаренных в спорте детей – по виду спорта: Спортивная борьба.

Период: с 16 по 29 мая 2022 г.

Тренера: Петров Анатолий Анатольевич, Сивцев Дьулустан Николаевич,

Прохоров Александр Николаевич

Форма: Очная

В период с 16 по 29 мая 2022 г. на базе ГАУ ДО РС (Я) «Малой академии наук РС (Я)» в с. Чапаево, Хангаласского улуса состоялась профильная смена для одаренных детей с стационарным пребыванием по направлению «Спорт» по виду спорта спортивная борьба. Всего участников составило 34 юных спортсменов в возрасте от 10 до 17 лет.

### УЧАСТНИКОВ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

№	Ф. Имя	Год рождения	Спортивная организация	Образовательное учреждение
1	Ксенофонтов Саян Федорович	23.02.2011	нет	МБОУ "Линдинская малокомплектная основная общеобразовательная школа" с. Баханай
2	Петров Айаал Афанасьевич	10.11.2010	МБУ ДО "ДЮСШ" МР "Горный улус" РС(Я), им. А.А. Агеева	МБОУ "Магарасская СОШ им. Л.Н.Харитоновна"
3	Петров Саргылан Спиридонович	26.05.2009	МБУ ДО "ДЮСШ" МР "Горный улус" РС(Я), им. А.А. Агеева	МБОУ "Магарасская СОШ им. Л.Н.Харитоновна"
4	Федосеев Илларион Александрович	15.10.2009	МБУ ДО "ДЮСШ" МР "Горный улус" РС(Я), им. А.А. Агеева	МБОУ "Магарасская СОШ им. Л.Н.Харитоновна"
5	Слепцов Николай Александрович	15.08.2009	ГБУ РС(Я) "РСШОР в с. Бердигестях"	МБОУ "БСОШ с УИОП им. А.Осипов"
6	Мамаев Станислав Сергеевич	09.01.2009	ГБУ РС(Я) "РСШОР в с. Бердигестях"	МБОУ "БСОШ с УИОП им. А.Осипов"

7	Яковлев Аман Николаевич	22.06.2010	ГБУ РС(Я) "РСШОР в с. Бердигестях"	МБОУ "БСОШ с УИОП им. А.Осипов"
8	Варламов Владимир Русланович	27.08.2008	ГБУ РС(Я) "РСШОР в с. Бердигестях"	МБОУ "БСОШ с УИОП им. А.Осипов"
9	Семенов Ньургун Ньургустанови ч	29.12.2007	ГБУ РС(Я) "РСШОР в с. Бердигестях"	МБОУ "БСОШ с УИОП им. А.Осипов"
10	Тарасов Игорь Васильевич	22.01.2008	ГБУ РС(Я) "РССШОР в с. Борогонцы"	МБОУ "Мындабинкая СОШ"
11	Сивцев Айтал Мичилович	13.09.2007	ГБУ РС(Я) "РССШОР в с. Борогонцы"	МБОУ "Мындабинкая СОШ"
12	Колодезников Егор Егорович	21.03.2007	ГБУ РС(Я) "РССШОР в с. Борогонцы"	МБОУ "Мындабинкая СОШ"
13	Аввакумов Эльдар Вячеславович	24.07.2007	ГБУ РС(Я) "РССШОР в с. Борогонцы"	МБОУ "Мындабинкая СОШ"
14	Макеев Владислав Андреевич	26.01.2010	ГБУ РС(Я) "РССШОР в с. Борогонцы"	МБОУ "Мындабинкая СОШ"
15	Федоров Владимир Владимирович	19.05.2008	Школьный спортивный клуб "Мохсоҕол"	МБОУ "Сыланская СОШ имени Г.П.Башарина"
16	Коркина Анатолия Игнатьевна	02.10.2009	нет	МБОУ "Мугудайская СОШ им. ДД, Красильникова"
17	Красильников Дмитрий Данилович	13.11.2009	МБУ ДО "ДЮСШ" с. Чурапча	МБОУ "СОШ им. С.А. Новгородова"
18	Диодоров Эрэл Алексеевич	01.11.2007	МБУ ДО "ДЮСШ№5" г. Якутск	МОБУ СОШ №19
19	Беляев Арсен Владиславович	28.08.2010	МБУ ДО "ДЮСШ№5" г. Якутск	МОБУ "ЯГНГ"
20	Беляев Бувайсар Владиславович	24.06.2008	МБУ ДО "ДЮСШ№5" г. Якутск	МОБУ "ЯГНГ"
21	Самарин Виталий Андреевич	10.10.2009	МБУ ДО "ДЮСШ№5" г. Якутск	МОБУ "СОШ№31"
22	Молгаров Семен Станислаович	04.04.2005	МБУ ДО "ДЮСШ№5" г. Якутск	МОБУ "СОШ№19"
23	Слепцов Александр Николаевич	12.05.2011	МБУ ДО "ДЮСШ№5" г. Якутск	МОБУ "СОШ№5"

24	Скрябин Эрэл Иванович	24.09.2007	МБУ ДО "ДЮСШ№5" г. Якутск	МОБУ "СОШ№19"
25	Птицына Лейла Александровна	03.12.2009	МБУ ДО "ДЮСШ№5" г. Якутск	МОБУ "СОШ№16"
26	Птицына Нелли Александровна	18.11.2010	МБУ ДО "ДЮСШ№5" г. Якутск	МОБУ "СОШ№16"
27	Брызгалова Сайаана Александровна	21.06.2010	МБУ ДО "ДЮСШ№5" г. Якутск	МОБУ "СОШ№12"
28	Докторова Жанна Николаевна	11.05.2007	ГБУ РС(Я) "РССШОР в с. Борогонцы"	МБОУ "Мындабинская СОШ"
29	Васильева Сардаана Андриановна	08.12.2007	ГБУ РС(Я) "РССШОР в с. Борогонцы"	МБОУ "Мындабинская СОШ"
30	Ефремова Эльвира Владимировна	21.09.2009	ГБУ РС(Я) "РССШОР в с. Борогонцы"	МБОУ "Мындабинская СОШ"
31	Павлова Марфа Яковлевна	11.05.2008	МБУ "СШОР по вольной борьбе" п. Нижний-Бестях	МБОУ "СОШ" с. Павловск
32	Родионов Дмитрий Дмитриевич	10.11.2008	МБУ ДО "ДЮСШ" г. Покровск	МБОУ "Покровская СОШ им. И.М.Яковлева"
33	Жирков Дьулуур Петрович	28.11.2009	МБУ ДО "ДЮСШ" г. Покровск	МБОУ "Покровская СОШ им. И.М.Яковлева"
34	Петров Анатолий Анатольевич		Тренер-преподаватель по вольной борьбе МБУ ДО «ДЮСШ» Хангаласский улус	
35	Сивцев Дьулустан Николаевич		Тренер-преподаватель по вольной борьбе МБУ ДО «ДЮСШ№5» г. Якутск	
36	Прохоров Александр Николаевич		Тренер-преподаватель по вольной борьбе МБУ ДО «ДЮСШ№5» г. Якутск	



Работу профильной смены обеспечили по программам мероприятий – прохождение образовательных программ по виду спортивная борьба под руководством тренеров:

1. Петров Анатолий Анатольевич - Тренер-преподаватель по вольной борьбе МБУ ДО «ДЮСШ» Хангаласский улус;
2. Сивцев Дьулустан Николаевич- Тренер-преподаватель по вольной борьбе МБУ ДО «ДЮСШ№5» г. Якутск;
3. Прохоров Александр Николаевич- Тренер-преподаватель по вольной борьбе МБУ ДО «ДЮСШ№5» г. Якутск;



Профильная смена была организована в рамках плана мероприятий Регионального центра выявления и поддержки одаренных детей в Республике Саха (Якутия).

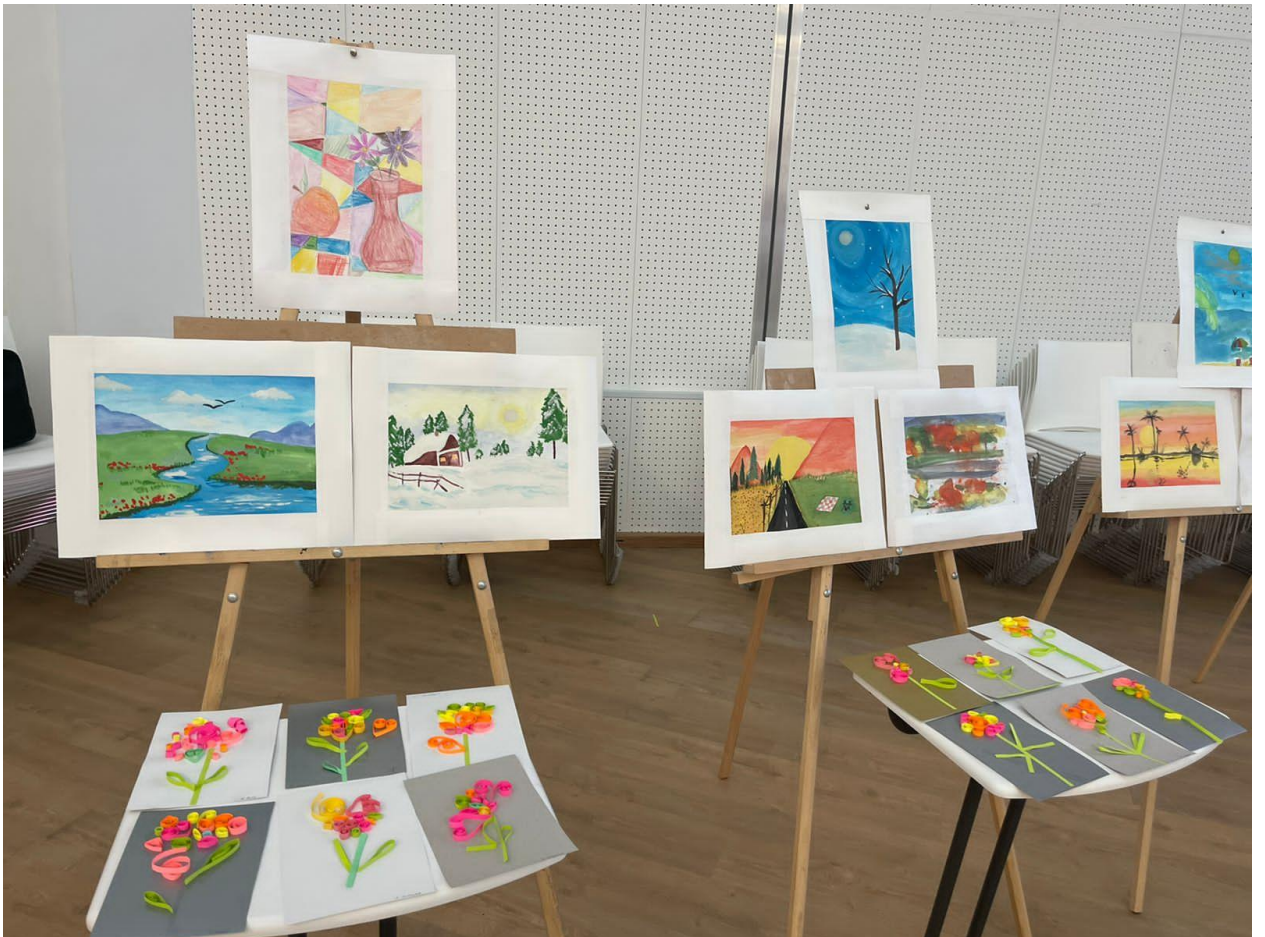
В течение профильной смены были проведены: занятия в мастерской Soft Skills по математической логике, риторике делового общения, разговорному английскому, введению в программирование на языке Python, психологии.

По клубной деятельности – изучение декоративной живописи, народного танца, флейта и моделирование. Экскурсии в Музей образования Хангаласского улуса и «Николаев – центр» – центр, посвященный истории Якутии и России, музей этногенеза (происхождения) народа саха, истории развития государственности Якутии в составе России, созидательной деятельности Первого Президента Республики Саха (Якутия) М.Е. Николаева, его соратников и народов Якутии. Беседа «Человек и космос»,

викторина «Космос далекий и близкий», деловая игра «Биржа труда», творческий конкурс «Таланты Арктики», конкурс «Мы — веселая команда эрудитов», квест-игра «Сказка, сказанная на ночь» и просмотр гражданско-патриотического фильма «Калашников» под руководством педагогов, и учителей ГАУ ДО РС (Я) «Малая академия наук РС (Я)», и ДО МБНОУ «Октемский НОЦ», и младшего научного сотрудника Института космофизических исследований и аэронавтики им. Ю.Г. Шафера СО РАН ФГБУН ФИЦ «Якутский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук».











22 мая организован коллективный выезд на природу. Спортсмены, разделившись по командам все дружно приняли активное участие в «веселой эстафете». Победители были награждены сладкими призами.







Во время профильной смены старший тренер сборной команды РС(Я) по вольной борьбе среди девушек Птицын Александр Гаврильевич провел мастер класс по вольной борьбе. Александр Гаврильевич-является мастером международного класса по вольной борьбе РФ, мастером спорта по хапсагаю и действующим чемпионом республики по хапсагаю среди ветеранов.





Все запланированные мероприятия были реализованы.

По итогам профильной смены спортсменам вручены сертификаты.



Образовательная программа «Спортивная борьба дисциплина: вольная борьба, женская борьба, греко-римская борьба» является программой спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации по дополнительным предпрофессиональным

программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", программам спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП, отобранных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (дисциплина- вольная борьба, женская борьба и греко-римская борьба) (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 № 145, зарегистрировано в Минюсте России от 10.06.2013 г № 28760), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

**Критерии отбора:** сильнейшие борцы Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

**Сроки проведения:** 16-29 мая 2022 г.

**Цель программы:** подготовка юных борцов к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

**Учебно-тренировочные задачи,** решаемые в рамках программы по спортивной борьбе (вольной и греко-римской борьбе):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по видам спорта вольная и греко-римская борьба;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по видам спорта вольная и греко-римская борьба;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (ЮНОШИ)»  
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Общая физическая подготовка	8
2	Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	20
3	Технико-тактическая подготовка	24
4	Восстановительные мероприятия	4
Итого:		56 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-	Инвентарь
------------	-----------	-----------------	-----------

		методические указания	
<b>16 мая 2022 года</b>			
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 академ. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>17 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>18 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>19 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>20 мая 2022 года</b>			

<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))</b>			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))</b>			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>21 мая 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))</b>			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))</b>			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>22 мая 2022 года</b>			
<b>Восстановительные мероприятия (180 минут (4 академ. ч.))</b>			
Выезд на природу, отдых	4 академ.ч.	Игры	
<b>23 мая 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))</b>			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))</b>			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>24 мая 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))</b>			
Специальная физическая, теоретическая,	2 академ. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения.	Гиря, штанги, мячи, скакалка



психологическая подготовка		Упражнения с предметом, подвижные игры	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>25 мая 2022 года</b>			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>26 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>27 мая 2022 года</b>			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>28 мая 2022 года</b>			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>29 мая 2022 года</b>			
Отъезд			

Тематический план образовательной программы  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (ДЕВУШКИ)»  
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Общая физическая подготовка	8
2	Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	20
3	Технико-тактическая подготовка	24
4	Восстановительные мероприятия	4
Итого:		56 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
<b>16 мая 2022 года</b>			
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>17 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>18 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))			
Технико-тактическая	2 акад. час	Работа в партере,	

подготовка		совершенствование техники бросков	
<b>19 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>20 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>21 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>22 мая 2022 года</b>			
Восстановительные мероприятия (180 минут (4 академ. ч.))			
Выезд на природу, отдых	4 академ.ч.	Игры	
<b>23 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			

Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>24 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>25 мая 2022 года</b>			
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>26 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>27 мая 2022 года</b>			
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	

<b>Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))</b>			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гири, штанги, мячи, скакалка
<b>28 мая 2022 года</b>			
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад.ч.))</b>			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гири, штанги, мячи, скакалка
<b>29 мая 2022 года</b>			
Отъезд			

Тематический план образовательной программы  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)»  
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Общая физическая подготовка	8
2	Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	20
3	Технико-тактическая подготовка	24
4	Восстановительные мероприятия	4
Итого:		56 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
<b>16 мая 2022 года</b>			
<b>Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))</b>			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гири, штанги, мячи, скакалка
<b>17 мая 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, растягивание	
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад.ч.))</b>			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))</b>			
Специальная физическая, теоретическая,	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения.	Гири, штанги, мячи, скакалка

психологическая подготовка		Упражнения с предметом, подвижные игры	
<b>18 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, растягивание	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гири, штанги, мячи, скакалка
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>19 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гири, штанги, мячи, скакалка
<b>20 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академ. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гири, штанги, мячи, скакалка
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>21 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академ.ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академ. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	

		бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических часа.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академических часа	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>22 мая 2022 года</b>			
Восстановительные мероприятия (180 минут (4 академических часа.))			
Выезд на природу, отдых	4 академических часа.	Игры	
<b>23 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академических часа	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических часа.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академических часа	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
<b>24 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа.))			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 академических часа	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гиря, штанги, мячи, скакалка
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических часа.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академических часа	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>25 мая 2022 года</b>			
Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академических часа	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических часа.))			
Технико-тактическая подготовка	2 академических часа	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>26 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, ОФП, подвижные игры	
Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа.))			

Технико-тактическая подготовка	2 акад. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))</b>			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гири, штанги, мячи, скакалка
<b>27 мая 2022 года</b>			
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад.ч.))</b>			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. час	Работа в партере, совершенствование техники бросков	
<b>Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад.ч.))</b>			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гири, штанги, мячи, скакалка
<b>28 мая 2022 года</b>			
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад.ч.))</b>			
Специальная физическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 акад. час	Специально-подготовительные, акробатические упражнения. Упражнения с предметом, подвижные игры	Гири, штанги, мячи, скакалка
<b>29 мая 2022 года</b>			
Отъезд			







