

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Протокол № 10 от 11.05.2023



Утверждаю
Директор МУДО ЦВР
А.С. Девальд
Приказ от 11.05.2023 №

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы борьбы самбо и дзюдо. Базовый уровень»
(с изменениями и дополнениями)**

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Куделин Сергей Викторович,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск

2023 год

Пояснительная записка

Борьба самбо – один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. По мнению русского учёного и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба – «есть упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением её другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определённой опоре...».

Самбо – чрезвычайно ценный по многообразию техники вид спорта, который тесно связан с таким видом борьбы, как дзюдо.

И тот, и другой вид спорта способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, морально-волевых качеств, памяти и творческого воображения. Самбо и дзюдо имеют и оборонное значение, цель которого – уменьшение количества несчастных случаев. Сам собой напрашивается вывод, что знать приёмы самозащиты не только полезно, но и важно для каждого гражданина: это – дело общественного значения.

Многолетний опыт развития спортивных видов борьбы в нашей стране и за рубежом показал, что заниматься такими видами спорта необходимо начинать с младшего возраста. Подобная подготовка оказывает позитивное влияние на динамику развития основных физических качеств детей и подростков: повышение скоростно-силовых возможностей организма без увеличения массы тела; ускорение физического развития, экономизация функции сердца; высокая координация двигательных действий.

Актуальность. Занятия борьбой самбо с элементами дзюдо в полной мере способствуют укреплению здоровья, всестороннему гармоничному развитию юных спортсменов и их физической подготовленности, формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности, развитию нравственных и культурных ценностей подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы борьбы самбо и дзюдо. Базовый уровень» (далее – Программа) составлена в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- НЛА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации;

- письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования» ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование».

Программа предназначена для учащихся в возрасте 11-15 лет и рассчитана на 3 года (1-й, 2-й, 3-й модули по 216 часов в год). Занятия проводятся всем составом 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Количество учащихся в группе – 12-15 человек.

Цель программы: развитие интереса учащихся к физической культуре и здоровому образу жизни посредством занятий борьбы самбо и дзюдо.

Задачи:

обучающие:

- дальнейшее изучение практических основ борьбы самбо и дзюдо;
- совершенствование техники и тактики борьбы самбо;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

развивающие:

- активизация двигательной деятельности учащихся;
- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;

- улучшение состояния здоровья, физического развития;

воспитательные:

- популяризация борьбы самбо и дзюдо среди детей и подростков;
- воспитание у учащихся твёрдой воли, физической и психологической выносливости;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Базовый уровень освоения программы предполагает проведение занятий с учащимися в учебно-тренировочной группе.

Группа формируется из учащихся, прошедших необходимую

подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке по программе стартового уровня освоения. Перевод на программу продвинутого уровня освоения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, а также уровня освоения программы базового уровня освоения и количества завоеванных призовых мест на соревнованиях.

Теоретические занятия проводятся отдельно и в комплексе с практическими (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия). Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только изучают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но и большое внимание уделяют общей и специальной физической подготовке, воспитанию моральных, деловых, волевых и психологических качеств.

Тренировочные занятия целиком направлены на повышение эффективности ранее изученных движений и повышение работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме сдачи зачётов и участие в соревнованиях. На таких соревнованиях принимаются зачёты по технике и тактике ведения схваток, физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности.

Формы и методы обучения:

- рассказ;
- демонстрация приемов борьбы;
- тренировочные и учебные поединки;
- спортивные турниры, соревнования.

Ожидаемые результаты

С учётом индивидуального подхода при проведении тренировок и специфики тренировочного процесса базовой группы ожидается, что учащиеся в результате обучения будут соответствовать требованиям, необходимым для данного уровня.

После обучения по программе *базового уровня (1-й модуль)* освоения учащиеся должны:

знать:

- приемы борьбы самбо и дзюдо;

освоить:

- стойки, захваты, перехваты, перемещения в борьбе;
- болевые приемы на удержание, приемы на освобождение от болевых удержаний;

- удушающие приемы и освобождения от них;
- приемы перевода соперника из стойки в партер и из партера в положение борьбы лёжа;
- технику и тактику ведения схваток в партере и в стойке;
- броски средней степени сложности, технику имитации (отвлекающих) бросков.

После обучения по программе *базового уровня (2-й модуль)* освоения учащиеся должны:

знать:

- приемы борьбы самбо и правильно пользоваться ими;

владеть:

- базовой техникой борьбы;
- своим телом во время борьбы.

участвовать:

- в соревнованиях и турнирах.

После обучения по программе *базового уровня (3-й модуль)* освоения учащиеся должны:

владеть:

- техникой и тактикой ведения схваток,
- бросками средней степени сложности, техникой имитации (отвлекающих) бросков;
- своим телом во время борьбы;

повысить:

- уровень борьбы в ходе участия в соревнованиях и турнирах.

Перед началом занятий проводится вводная диагностика (см. Приложение 1) для определения уровня физической подготовки учащихся.

Контроль над усвоением программы учащимися осуществляется в ходе аттестации при сдаче контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Диагностические материалы (см. Приложение 2).

Методическое обеспечение

Для реализации программы используется следующее методическое обеспечение:

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с демонстрацией проведения схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- просмотр видео записей соревнований с участием наших учащихся в соревнованиях и анализ проведённых схваток;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз

проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

Материально-техническое обеспечение:

- спортзал;
- маты для занятий самбо (татами) с покрышкой, размером не менее 10x10;
- куртки для самбо (только для участия в соревнованиях);
- борцовки (только для участия в соревнованиях);
- мячи: футбольный, волейбольный, баскетбольный;
- мячи набивные;
- скакалки;
- гантели;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником).

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Модули			
		1	2	3	
I.	Теоретические занятия				
1.	Водное занятие. Физическая культура в спорте РФ. Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы	1	1	1	беседа, краткий опрос
2.	Техника безопасности при проведении тренировочного процесса	1	1	1	беседа, краткий опрос
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание борца	1	1	1	беседа, краткий опрос
4.	Физиологические основы спортивной тренировки борца	1	1	1	беседа, краткий опрос
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи	1	1	1	беседа, краткий опрос
6.	Основы планирования спортивной тренировки борца	1	1	1	беседа, краткий опрос
7.	Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования	1	1	1	беседа, краткий опрос
8.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	1	1	1	беседа, краткий опрос
9.	Всесторонняя физическая подготовка и ее роль в	1	1	1	беседа, краткий опрос

	процессе спортивной тренировки борца				
10.	Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств борца	1	1	1	беседа, краткий опрос
	Всего:	10	10	10	
II.	Практические занятия				
1.	Оказание первой медицинской помощи при различных повреждениях и травмах	1	1	1	наблюдение
2.	Общефизическая подготовка	8	8	8	наблюдение, анализ
3.	Спортивные игры	4	4	4	соревнование
4.	Базовая техника борьбы самбо и дзюдо. Изучение правил соревнований	4	4	4	наблюдение, анализ
5.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	наблюдение, анализ, зачет
6.	Техника болевых приемов на удержание на руках	8	8	8	наблюдение, анализ
7.	Техника болевых приемов на удержание на ногах	8	8	8	наблюдение, анализ
8.	Техника удушающих приемов в борьбе дзюдо	10	10	10	наблюдение, анализ
9.	Приемы на освобождения от болевых удержаний	10	10	10	наблюдение, анализ
10.	Изучение бросков	15	15	15	наблюдение, анализ
11.	Техника борьбы в партере	10	10	10	наблюдение, анализ
12.	Техника борьбы в стойке	25	25	25	наблюдение, анализ
13.	Тренировочные схватки	47	47	47	наблюдение, соревнование
14.	Учебные схватки	38	38	38	наблюдение, соревнование
15.	Техника и тактика ведения борьбы	10	10	10	наблюдение, соревнование
16.	Заключительное занятие	2	2	2	тестирование, подведение итогов

	Всего:	206	206	206	
	Итого:	216	216	216	

Содержание учебного плана

I. Теоретические занятия

Тема 1. Вводное занятие

Цели и задачи, план работы на год. Организационные вопросы.

Физическая культура в Российской Федерации. Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы. Интересные факты из истории борьбы самбо, дзюдо. Знаменитые спортсмены-самбисты и дзюдоисты.

Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, повышение уровня борьбы, воспитание морально-деловых качеств учащихся.

Тема 2. Техника безопасности при проведении тренировочного процесса

Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при проведении занятиях спортом и физической культуре, охране труда и противопожарной безопасности. Повторение правил техники безопасности при проведении тренировочного процесса и проведении поединков.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца

Общий режим дня, режим занятости и отдыха, личная гигиена.

Тема 4. Физиологические основы спортивной тренировки борца

Соблюдение структуры учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заминка) в соответствии с физиологическими особенностями организма спортсмена – основа безопасного проведения тренировки.

Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи

Врачебный контроль, самоконтроль.

Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Повторение знаний о видах травм и правил оказания первой медицинской помощи:

- раны;
- ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, переломы;
- кровотечения.

Правила оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях и травмах.

Тема 6. Основы планирования спортивной тренировки борца

Планирование спортивной тренировки проводится с учетом с уровня

подготовки борца, с целью отработки тех или иных навыков техники борьбы самбо и дзюдо, тактики ведения боя.

Тема 7. Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования

Закрепление знаний основ техники и тактики спортивной борьбы и методов их совершенствования.

Тема 8. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся

Повторение знаний о строении человеческого организма, его функциях, костной системе. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Тема 9. Всесторонняя физическая подготовка и ее роль в процессе спортивной тренировки борца

Всесторонняя физическая подготовка спортсмена (сила, выносливость и др.) – основа эффективного тренировочного процесса.

Тема 10. Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств борца

Роль борьбы самбо и дзюдо в формировании таких качеств личности спортсмена, как честность, смелость, упорство, целеустремленность. Воспитание силы воли – важная составляющая развития личности спортсмена.

II. Практические занятия

Тема 1. Оказание первой медицинской помощи при различных повреждениях и травмах

Отработка на практике действий при оказании первой медицинской помощи при различных повреждениях и травмах: ушибах, вывихах, растяжениях мышц, переломах.

Тема 2. Общефизическая подготовка

Выполнение упражнений:

- прыжки;
- кувырки;
- силовые упражнения;
- атлетические упражнения;
- гимнастические упражнения;
- упражнения на растяжку мышц.

Тема 3. Спортивные игры

Организация и проведение спортивных игр:

- футбол (осень, весна на площадке);
- пионербол (осень, весна на площадке);

- вышибание мячом (в течении года в зале).

Тема 4. Базовая техника борьбы самбо и дзюдо

Отработка на практике базовой техники борьбы самбо и дзюдо:

- падения на спину, на живот, на бок;
- страховки (передняя, задняя);
- перевороты партнера (на спину, на живот, на бок);
- техника борьбы в партере, в стойке;
- техника удержания и освобождения от удержания.

Тема 5. Специальная физическая подготовка

Выполнение упражнений:

- на развитие гибкости;
- на удержания равновесия;
- на развитие ловкости;
- на развитие силы.

Тема 6. Техника болевых приемов на удержание на руках

Выполнение болевых приемов на удержание на руках:

- рычаг локтя через бедро;
- рычаг локтя через руку;
- рычаг локтя двумя руками через бедро;
- узел руки двумя руками (нижний);
- узел руки ногой;
- рычаг локтя захватом руки между ног (коромысло).

Тема 7. Техника болевых приемов на удержание на ногах

Выполнение болевых приемов на удержание на ногах:

- узел ноги ногой;
- узел ноги рукой;
- рычаг одной ноги рукой;
- рычаг двух ног рукой;
- загиб ноги на спину;
- загиб двух ног на спину;
- ущемление ахиллесовой пяты одной рукой;
- ущемление 2-х ахиллесовых пят двумя руками.

Тема 8. Техника удушающих приемов в борьбе дзюдо

Выполнение удушающих приемов:

- захват за шею сзади одной рукой;
- захват за шею сзади одной рукой с обхватом за голову другой рукой;
- захват одной рукой за кимоно, другой упор в шею;
- удушающий прием курткой.

Тема 9. Приемы на освобождения от болевых удержаний

Выполнение приемов на освобождения от болевых удержаний:

- перевороты с захватом;
- перевороты с обхватом;
- забегание от партнера с разворотом туловища;
- забегание на партнера с вращением туловища.

Тема 10. Изучение бросков

Выполнение бросков:

- подножка (передняя, задняя, боковая);
- подсечки (боковая, передняя, задняя);
- зацепы ногами;
- бросок партнера с упором колена в живот;
- бросок партнера с упором ноги в живот;
- бросок через бедро;
- бросок мельница (в стойке, с колен);
- бросок вертушка.

Тема 11. Техника борьбы в партере

Отработка техники борьбы в партере:

- перекаты;
- перевороты;
- обманные движения;
- переход от одного болевого приема к другому.

Тема 12. Техника борьбы в стойке

Отработка борьбы в стойке:

- перемещения;
- захваты;
- обхваты;
- зацепы;
- подбив ног;
- подход к партнеру;
- выведение партнера из равновесия.

Тема 13. Тренировочные поединки

Отработка тактики и техники ведения схватки в самбо и дзюдо в тренировочных поединках:

- с партнером в партере;
- с партнером в стойке.

Тема 14. Учебные поединки

Отработка тактики ведения боя и техники самбо и дзюдо в учебных поединках.

Остановка поединка с объяснениями, с подсказкой, с обращением

внимания на упущенные возможности, с обращением внимания на ошибки.

Тема 15. Техника и тактика ведения поединка

Отработка техники и тактики ведения поединка:

- нападение;
- нырком под соперника;
- рывком соперника на себя;
- от защиты;
- силовая борьба;
- быстрая техническая борьба;
- медленная техническая борьба.

Тема 16. Заключительное занятие

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.
Подведение итогов, оценка деятельности объединения.

Список литературы для педагога

1. Авилов В.И. Новые возможности в технике борьбы самбо – М.: Физкультура и спорт, 2019.
2. Авилов В.И., Харахордин С.Е.. Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 2021.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба Самбо. Техника и методика обучения. – М., 2010.
4. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М., 2011.
5. Рабочая программа «Борьба (самбо, дзюдо)». Авторы - И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.П. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук, МОУ ДОД ДЮСШ г. Кандалакша, 2009.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

Список литературы для учащихся

1. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. – М.: Лист, 1997.
2. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. – М.: Фаир-Пресс, 1998.
3. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
4. Рудман Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов – М.: Дет. лит., 2007.
5. Головихин Е.: Программа дополнительного образования детей «Самбо». – М., 2012.

Программу составил
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы

С.В. Куделин

Приложение 1

Диагностические материалы для вводной диагностики уровня физической подготовки и соответствия уровню обучения

№ п/п	Ф.И. учащегося	Силовые упражнения						Уровень	Примечание: соответствие уровню обучения
		Подтягивание	Отжимание на перекладине	Подъем ног к перекладине	Подъем туловища за 30 сек.	Отжимание от пола за 30 сек.	Приседания за 30 сек.		

Приложение 2

Диагностические материалы для промежуточной (итоговой) аттестации учащихся

1. Характеристика контрольно-переводных нормативов для различных уровней обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от уровня обучения.

Для групп всех уровней обучения выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий уровень программы.

Основные критерии оценки работы педагога, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

Базовый уровень – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы;

При оценке уровня физической подготовленности учитываются усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Наиболее важным для перевода в продвинутую группу является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

2. Нормативные показатели зачетных упражнений

2.1. Нормативные показатели выполнения зачетных упражнений (базовый уровень)

Приложение

**Календарный учебный график
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы борьбы самбо и дзюдо»
(базовый уровень освоения, 1-й модуль)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	02	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Вводное занятие. Цели и задачи, план работы на год. Организационные вопросы. Физическая культура и спорт в РФ. Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы. Техника безопасности при проведении тренировочного процесса	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, краткий опрос
2.	сентябрь	05	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, краткий опрос, соревнование
3.	сентябрь	07	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Гигиена, закаливание, режим и питание борца. Физиологические основы спортивной тренировки борца	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, краткий опрос
4.	сентябрь	09	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи. Основы планирования спортивной тренировки борца	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, краткий опрос, наблюдение, анализ
5.	сентябрь	12	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, краткий опрос, наблюдение, анализ
6.	сентябрь	14	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, краткий опрос, наблюдение, анализ, соревнование
7.	сентябрь	16	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка и её роль в процессе спортивной тренировки борца. Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств борца	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, краткий опрос, наблюдение, анализ

8.	сентябрь	19	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Оказание первой медицинской помощи при различных повреждениях и травмах. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, краткий опрос, наблюдение, анализ, соревнование
9.	сентябрь	21	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Базовая техника борьбы самбо и дзюдо. Техника болевых приёмов на удержание на руках	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
10.	сентябрь	23	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на удержание на ногах. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
11.	сентябрь	26	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо. Приёмы на освобождение от болевых удержаний	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
12.	сентябрь	28	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
13.	сентябрь	30	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в партере. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
14.	октябрь	03	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника и тактика ведения поединка. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ, соревнование
15.	октябрь	05	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Базовая техника борьбы самбо и дзюдо. Изучение правил соревнований. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
16.	октябрь	07	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ, соревнование
17.	октябрь	10	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Приёмы на освобождение от болевых удержаний. Техника борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
18.	октябрь	12	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ, соревнование
19.	октябрь	14	по	беседа,	2	ОФП.	Ферсмана, 15	краткий опрос,

			расписанию	практическое занятие		Техника и тактика ведения поединка. Тренировочные схватки	каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
20.	октябрь	17	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на удержание на руках. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
21.	октябрь	19	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на удержание на ногах. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ, соревнование
22.	октябрь	21	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
23.	октябрь	24	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ, соревнование
24.	октябрь	26	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в партере. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
25.	октябрь	28	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
26.	октябрь	31	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
27.	ноябрь	02	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
28.	ноябрь	07	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника и тактика ведения борьбы. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
29.	ноябрь	09	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
30.	ноябрь	11	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
31.	ноябрь	14	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ

32.	ноябрь	16	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
33.	ноябрь	18	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на удержание на руках. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
34.	ноябрь	21	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Приёмы на освобождения от болевых удержаний. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
35.	ноябрь	23	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на удержание на ногах. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
36.	ноябрь	25	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
37.	ноябрь	28	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
38.	ноябрь	30	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на удержание на руках. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
39.	ноябрь	02	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
40.	декабрь	05	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на удержание на ногах. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
41.	декабрь	07	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в партере. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
42.	декабрь	09	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо. Техника борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
43.	декабрь	12	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
44.	декабрь	14	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ

45.	декабрь	16	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
46.	декабрь	19	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
47.	декабрь	21	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
48.	декабрь	23	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Приёмы на освобождение от болевых удержаний. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
49.	декабрь	26	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
50.	декабрь	28	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
51.	декабрь	30	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника и тактика ведения борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
52.	декабрь	09	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо. Техника борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
53.	январь	11	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Базовая техника самбо и дзюдо. Изучение правил соревнований. Приёмы на освобождения от болевых удержаний	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
54.	январь	13	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
55.	январь	16	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на удержание на руках. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
56.	январь	18	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП, Приемы на освобождения от болевых удержаний. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
57.	январь	20	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
58.	январь	23	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на удержание на руках. Техника болевых приёмов на удержание на ногах	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ

59.	январь	25	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
60.	январь	27	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ, соревнование
61.	январь	30	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо. Техника борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
62.	январь	01	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на удержание на ногах. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ, соревнование
63.	февраль	03	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
64.	февраль	06	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на удержание на руках. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
65.	февраль	08	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
66.	февраль	10	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Базовая техника борьбы самбо и дзюдо. Изучение правил соревнований. Техника борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
67.	февраль	13	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на удержание на руках. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
68.	февраль	15	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на удержание на ногах. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
69.	февраль	17	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
70.	февраль	20	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
71.	февраль	22	по расписанию	беседа, практическое	2	ОФП. Изучение бросков.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ

				занятие		Учебные схватки		
72.	февраль	24	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
73.	февраль	27	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
74.	февраль	01	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
75.	март	03	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ, соревнование
76.	март	06	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
77.	март	10	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на удержание на ногах. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
78.	март	13	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
79.	март	15	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника и тактика ведения борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
80.	март	17	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке. Изучение бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
81.	март	20	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Приемы на освобождения от болевых удержаний. Техника и тактика ведения борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ, соревнование
82.	март	22	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Приемы на освобождения от болевых удержаний. Изучение бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
83.	март	24	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ, соревнование

84.	март	27	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в партере. Техника борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
85.	март	29	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника и тактика ведения борьбы. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
86.	март	31	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
87.	март	03	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
88.	апрель	05	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
89.	апрель	07	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
90.	апрель	10	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Приемы на освобождения от болевых удержаний. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
91.	апрель	12	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Изучение бросков. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
92.	апрель	14	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
93.	апрель	17	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
94.	апрель	19	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
95.	апрель	21	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование, зачет
96.	апрель	24	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
97.	апрель	26	по	практическое	2	ОФП.	Ферсмана, 15	наблюдение,

			расписанию	занятие		Техника борьбы в стойке. Тренировочные схватки	каб. № 16	анализ, соревнование
98.	апрель	28	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Приемы на освобождения от болевых удержаний. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
99.	апрель	03	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника и тактика ведения борьбы. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
100.	май	05	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
101.	май	08	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
102.	май	10	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
103.	май	12	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
104.	май	15	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
105.	май	17	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
106.	май	19	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
107.	май	22	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
108.	май	31	по расписанию	практическое занятие	2	Заключительное занятие. Подведение итогов, оценка деятельности объединения	Ферсмана, 15 каб. № 16	тестирование, подведение итогов
Итого:					216			

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница – 16.15-17.45.

Календарный учебный график
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы борьбы самбо и дзюдо»
для учащихся объединения «Самбо», группа № 2Б (базовый уровень)
2023/2024 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	01	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ и краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы. Техника безопасности при проведении тренировочного процесса	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос
2.	сентябрь	04	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос
3.	сентябрь	06	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Гигиена, закаливание, режим и питание борца. Физиологические основы спортивной тренировки борца.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос
4.	сентябрь	08	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи. Основы планирования спортивной тренировки борца.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
5.	сентябрь	11	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования. Краткий сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
6.	сентябрь	13	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
7.	сентябрь	15	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка и её роль в процессе спортивной тренировки борца Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств борца.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
8.	сентябрь	18	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Оказание первой медицинской помощи при различных повреждениях и травмах. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
9.	сентябрь	20	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Базовая техника борьбы самбо и дзюдо. Техника болевых приёмов удержания на руках	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
10.	сентябрь	22	по расписанию	беседа,	2	ОФП.	Ферсмана, 15	краткий опрос,

				практическое занятие		Техника болевых приёмов удержания на ногах. Тренировочный схватки.	каб. № 16	наблюдение, анализ
11.	сентябрь	25	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо. Приёмы на освобождение от болевых удержаний.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
12.	сентябрь	27	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков Учебные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
13.	сентябрь	29	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в партере Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
14.	октябрь	02	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника и тактика ведения поединка Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
15.	октябрь	04	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Базовая техника борьбы самбо и дзюдо, Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
16.	октябрь	06	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
17.	октябрь	09	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Приёмы на освобождение от болевых удержаний. Техника борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
18.	октябрь	11	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
19.	октябрь	13	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника и тактика ведения поединка Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
20.	октябрь	16	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов удержания на руках Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
21.	октябрь	18	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов удержания на ногах Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
22.	октябрь	20	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
23.	октябрь	23	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ

24.	октябрь	25	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в партере. Учебные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
25.	октябрь	27	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке. Учебные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
26.	октябрь	30	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
27.	ноябрь	01	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке Тренировочные схватки		
28.	ноябрь	03	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника и тактика ведения борьбы Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
29.	ноябрь	06	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
30.	ноябрь	08	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
31.	ноябрь	10	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
32.	ноябрь	13	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
33.	ноябрь	15	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов удержания на руках Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
34.	ноябрь	17	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Приёмы на освобождения от болевых удержаний Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
35.	ноябрь	20	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на ногах Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
36.	ноябрь	22	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
37.	ноябрь	24	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
38.	ноябрь	27	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на руках Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
39.	ноябрь	29	по расписанию	практическое	2	ОФП.	Ферсмана, 15	наблюдение, анализ

				занятие		Тренировочные схватки	каб. № 16	
40.	декабрь	01	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приёмов на ногах Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
41.	декабрь	04	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в партере. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
42.	декабрь	09	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо Отработка техники борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
43.	декабрь	06	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
44.	декабрь	08	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
45.	декабрь	11	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
46.	декабрь	13	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
47.	декабрь	15	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
48.	декабрь	18	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Приёмы на освобождение от болевых удержаний Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
49.	декабрь	20	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
50.	Декабрь	22	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
51.	Декабрь	25	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника и тактика ведения борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
52.	декабрь	27	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо Техника борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
53.	декабрь	29	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Базовая техника самбо и дзюдо Приёмы на освобождения от болевых удержаний	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
54.	январь	08	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
55.	январь	10	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приемов на руках Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ

56.	январь	12	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП, Приемы на освобождения от болевых удержания. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
57.	январь	15	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
58.	январь	17	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приемов на руках Техника болевых приемов на ногах	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
59.	январь	19	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
60.	январь	22	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
61.	январь	24	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо Техника борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
62.	январь	26	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приемов на ногах Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
63.	январь	29	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
64.	февраль	02	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приемов на руках Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
65.	февраль	05	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
66.	февраль	08	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Базовая техника борьбы самбо и дзюдо Техника борьбы в стойке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
67.	февраль	09	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приемов на руках Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
68.	февраль	12	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приемов на ногах Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
69.	февраль	14	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
70.	февраль	16	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
71.	февраль	19	по расписанию	беседа,	2	ОФП.	Ферсмана, 15	наблюдение, анализ

				практическое занятие		Изучение бросков Учебные схватки	каб. № 16	
72.	февраль	21	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
73.	февраль	26	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
74.	февраль	28	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
75.	март	03	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
76.	март	01	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
77.	март	04	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника болевых приемов на ногах Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
78.	март	06	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
79.	март	11	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника и тактика ведения борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
80.	март	13	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке Изучение бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
81.	март	15	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Приемы на освобождения от болевых удержания. Техника и тактика ведения борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
82.	март	18	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Приемы на освобождения от болевых удержания Изучение бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
83.	март	20	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
84.	март	22	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в партере Техника борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
85.	март	25	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника и тактика ведения борьбы Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
86.	март	27	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Изучение бросков Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ

87.	март	29	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
88.	апрель	01	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
89.	апрель	03	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника удушающих приёмов в борьбе дзюдо Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
90.	апрель	05	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Приемы на освобождения от болевых удержания. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
91.	апрель	08	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Изучение бросков. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
92.	апрель	10	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
93.	апрель	12	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
94.	апрель	15	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в партере Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
95.	апрель	17	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
96.	апрель	19	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в партере Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
97.	апрель	22	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
98.	апрель	24	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Приемы на освобождения от болевых удержания Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
99.	апрель	26	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника и тактика ведения борьбы Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
100.	апрель	29	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Техника борьбы в стойке Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
101.	май	03	по расписанию	беседа, практическое	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ

				занятие				
102.	май	06	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
103.	май	08	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
104.	май	10	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
105.	май	13	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
106.	май	15	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
107.	май	17	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
108	май	20	по расписанию	практическое занятие	2	Заключительное занятие. Подведение итогов, оценка деятельности объединения	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
Итого:					216			