

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
протокол от 17.05.2024 № 7



И.о. директора МУДО ЦВР
В.Н. Андреева
Приказ от 20.05.2024 № 258

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

Возраст учащихся: 13-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Куделин Сергей Викторович,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск

2024 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 общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы борьбы самбо и дзюдо. Продвинутый уровень» (далее – Программа) составлена в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;

- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

Возраст обучающихся: подростки и молодежь 13-18 лет. Набор группы осуществляется в заявительном порядке. Комплектация групп производится согласно Уставу и локальному нормативному акту МУДО ЦВР. Для зачисления в группу требуется наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Программа рассчитана на 1 год обучения (288 часов в год). Занятия проводятся всем составом 3 раза в неделю по 2 академических часа, 1 раз в неделю по 2 часа - индивидуальное обучение.

Количество учащихся в группе – 10-12 чел.

Цель программы: совершенствование техники и тактики борьбы самбо повышение мастерства борьбы.

Задачи:

обучающие:

- совершенствование техники и тактики борьбы самбо;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов (выполнение спортивных нормативов);

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

- развитие специальных физических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

развивающие:

- развитие специальных физических качеств;

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- повышение спортивных результатов (выполнение спортивных нормативов);

воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, взаимопомощи и самостоятельности;
- формирование потребности ведения здорового образа жизни.

Продвинутый уровень освоения программы предполагает проведение занятий с учащимися в группе спортивного совершенствования.

В группу привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

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, повышению мастерства борьбы и спортивного разряда.

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

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких соревнованиях принимаются зачёты по технике и 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 психологической, 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 тренировочной группы ожидается, что учащиеся в результате обучения будут соответствовать требованиям данного уровня.

После обучения по программе продвинутого уровня освоения учащиеся должны:

- освоить программу борьбы самбо и дзюдо;

- быть физически крепкими;
- в совершенстве овладеть приемами борьбы самбо и дзюдо;
- приобрести такие важнейшие черты характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим соперникам.
- умело применять полученные знания и навыки в борьбе и в жизни.

Юные спортсмены активно участвуют в спортивных соревнованиях, которые являются своеобразным экзаменом их морально-нравственной, волевой подготовки, боевых качеств.

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 с участием учащихся в соревнованиях и проведение анализа 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 волейбольные;
- мячи набивные;
- скакалки;
- гантели;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником).

Учебный план

№	Название темы	Кол-во	Формы
---	---------------	--------	-------

п/п		часов	аттестации/ контроля
I.	Теоретические занятия		
1.	Водное занятие. Физическая культура в спорте в РФ. Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы	1	беседа, краткий опрос
2.	Техника безопасности при проведении тренировочного процесса	1	беседа, краткий опрос
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание борца	1	беседа, краткий опрос
4.	Физиологические основы спортивной тренировки борца	1	беседа, краткий опрос
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи	1	беседа, краткий опрос
6.	Основы планирования спортивной тренировки борца	1	беседа, краткий опрос
7.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	1	беседа, краткий опрос
8.	Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования	1	беседа, краткий опрос
9.	Всесторонняя физическая подготовка и ее роль в процессе спортивной тренировки борца	1	беседа, краткий опрос
10	Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств борца	1	беседа, краткий опрос
	Всего:	10	
II.	Практические занятия		
1.	ОФП	10	тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	10	тестирование
3.	Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа	10	наблюдение, анализ
4.	Защита при борьбе лёжа	8	наблюдение, анализ
5.	Ответные приемы при борьбе лёжа	8	наблюдение, анализ
6.	Комбинации из приемов борьбы лёжа	10	наблюдение, анализ
7.	Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и	10	наблюдение,

	обратно		анализ
8.	Комбинации из бросков	10	наблюдение, анализ
9.	Защита против основных бросков	8	наблюдение, анализ
10.	Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя	8	наблюдение, анализ
11.	Комбинации из приемов борьбы стоя	10	наблюдение, анализ
12.	Совершенствование приемов борьбы в партере	15	наблюдение, анализ
13.	Совершенствование приёмов борьбы в стойке	15	наблюдение, анализ
14.	Совершенствование техники и тактики ведения борьбы	20	наблюдение, анализ
15.	Учебные схватки	60	соревнование
16.	Тренировочные схватки	64	соревнование
17.	Заключительное занятие	2	тестирование, подведение итогов
	Всего:	278	
	Итого:	288	

Содержание учебного плана

I. Теоретические занятия

Тема 1. Вводное занятие

Цели и задачи, план работы на год. Организационные вопросы.
Физическая культура в спорт в РФ. Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы.

Тема 2. Техника безопасности при проведении тренировочного процесса

Повторение правил техники безопасности при проведении тренировочного процесса и проведении поединков.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца

Соблюдение правил гигиены, режима дня, питания, выполнение процедур закаливания – важные составляющие для укрепления здоровья и развития физических качеств спортсмена.

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 тренировок.

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

Закрепление знаний о правилах оказания первой медицинской помощи. Самоконтроль – основа профилактики предупреждения травм.

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. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Тема 8. Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования

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

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. Общая физическая подготовка

Выполнение упражнений:

- прыжки;
- кувырки;
- силовые упражнения;
- атлетические упражнения;
- гимнастические упражнения;

- упражнения на растяжку мышц.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Выполнение упражнений:

- на гибкость и укрепление суставов;
- с гантелями;
- в равновесии;
- на развития ловкости;
- на развития силы;
- на развитие быстроты;
- на расслабление;
- в определении сопротивления;
- с дозируемым сопротивлением.

Тема 3. Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа

Выполнение оборонительных захватов при борьбе лежа:

- разъединение рук сцепленных перед грудью;
- разъединение рук рычагом;
- разъединение рук сжатием;
- разъединение рук становой силой;
- разъединение рук становой силой с упором стопой;
- разъединение рук сцепленных за спиной;
- отрыв рук противника от его одежды;
- отрыв рук противника от его бедра;
- отрыв рук противника от захвата одежды на груди самбиста.

Тема 4. Защита при борьбе лёжа

Выполнение приемов защиты при борьбе лёжа:

- против заваливания – вставанием;
- против переворачивания – вставанием;
- против переворачивания, оставаясь на четвереньках;
- предупредительные защиты против удержаний;
- уходы от удержания сбоку;
- уходы от болевых приемов;
- защита против болевых приемов.

Тема 5. Ответные приемы при борьбе лёжа

Выполнение приемов при борьбе лёжа:

- сбрасывания;
- перекаты;
- перекаты от удержания сбоку;
- перекаты от удержания поперек и со стороны плеча;
- перекаты от удержания со стороны головы;
- перекаты от удержания со стороны ног;
- перекаты от удержания верхом;
- перевороты.

Тема 6. Комбинации из приемов борьбы лёжа

Выполнение комбинаций из приемов борьбы лёжа:

- из нападения;
- переворачивания;
- сбрасываний;
- удержаний;
- болевых приемов.

Тема 7. Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и обратно

Выполнение переходов от борьбы стоя к борьбе лёжа и обратно:

- преследования противника;
- накрывания;
- заваливание;
- переводы к борьбе лежа перехватами;
- бросками;
- вставание.

Тема 8. Комбинации из бросков

Выполнение комбинаций из бросков:

- основные на развитие первого броска;
- основные на развитие сопротивления первому броску.

Тема 9. Защита против основных бросков

Выполнение приемов защиты против основных бросков:

- до начала проведения бросков;
- оборонительные захваты;
- приспособлением стойки;
- направлением усилия и передвижения;
- уходами и нырками;
- остановкой движения туловища противника;
- отставлением атакуемой ноги;
- нагрузкой атакуемой ноги;
- перемещением веса противника за атакуемую ногу;
- зацепами стопой;
- зацепами голенью;
- увертками.

Тема 10. Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя

Выполнение прорывов оборонительных захватов при борьбе стоя:

- перехваты руками при нападении;
- приемы против ответных захватов;
- приемы после защиты;
- ответные броски;
- освобождения от захватов.

Тема 11. Комбинации из приемов борьбы стоя

Выполнение комбинаций из приемов борьбы стоя:

- захваты при борьбе стоя;
- передвижения по ковру;
- сбивания на одну ногу;
- сбивание с ног;
- осаживание на две ноги, на одну ногу;
- сгибание противника;
- заведение противника захватами;
- поворот туловища при атаке;
- комбинационные подготовки к броскам;
- длительные подготовки к броскам.

Тема 12. Совершенствование приёмов борьбы в партере

Отработка приёмов борьбы в партере.

Тема 13. Совершенствование приёмов борьбы в стойке

Отработка приемов борьбы в стойке.

Тема 14. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы

Отработка техники и тактики борьбы.

Тема 15. Учебные схватки

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

Тема 16. Тренировочные схватки

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

Тема 17. 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. Галовский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба: классическая,

- вольная 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.
 7. Фарфель В.С

Список литературы для учащихся

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

Программу составил
педагог дополнительного образования
МУДО ЦВР

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 контрольных нормативов для продвинутого уровня обучения.

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

Для группы продвинутого уровня обучения выполнение нормативов является важнейшим критерием занимающихся по данной программе.

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

Продвинутый уровень – уровень физического развития и функционального состояния; выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки; результаты выступлений на соревнованиях.

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

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

2. Нормативные показатели выполнения зачетных упражнений (продвинутый уровень)

Уровни	Силовые упражнения	Элементы борьбы

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе «Основы борьбы самбо и дзюдо» (продвинутый уровень освоения)**

№ 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	04	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Тренировочные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, краткий опрос
3.	сентябрь	05	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	07	по расписанию	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	09	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, краткий опрос, наблюдение, анализ
6.	сентябрь	11	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
7.	сентябрь	12	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	14	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Совершенствование приёмов борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ

9.	сентябрь	16	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование приёмов борьбы в стойке. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
10.	сентябрь	18	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы. Тренировочные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
11.	сентябрь	19	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Ответные приёмы при борьбе лёжа. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
12.	сентябрь	21	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
13.	сентябрь	23	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Защита при борьбе лёжа. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
14.	сентябрь	25	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
15.	сентябрь	26	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из приемов борьбы лёжа. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
16.	сентябрь	28	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и обратно. Совершенствование приемов борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
17.	сентябрь	30	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из бросков. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
18.	октябрь	02	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
19.	октябрь	03	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП. Защита против основных бросков. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
20.	октябрь	05	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
21.	октябрь	07	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из приёмов борьбы стоя. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
22.	октябрь	09	по	практическое	2	ОФП.	Ферсмана, 15	краткий опрос,

			расписанию	занятие, беседа		Учебные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	каб. № 16	наблюдение, анализ
23.	октябрь	10	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Ответные приемы при борьбе лёжа. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
24.	октябрь	12	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из приёмов борьбы лёжа. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
25.	октябрь	14	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из приёмов борьбы стоя. Совершенствование приёмов борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
26.	октябрь	16	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
27.	октябрь	17	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из приёмов борьбы лёжа. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
28.	октябрь	19	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
29.	октябрь	21	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
30.	октябрь	23	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
31.	октябрь	24	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из приёмов борьбы лёжа. Совершенствование приёмов борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
32.	октябрь	26	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из приёмов борьбы лёжа. Совершенствование приёмов борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
33.	октябрь	28	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и обратно. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
34.	октябрь	30	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
35.	октябрь	31	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Защита против основных бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ

36.	ноябрь	02	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и обратно. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
37.	ноябрь	06	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование приёмов борьбы в партере. Учебные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
38.	ноябрь	07	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
39.	ноябрь	09	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП. Совершенствование приёмов борьбы в партере. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
40.	ноябрь	11	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП. Комбинации из приёмов борьбы стоя. Совершенствование приёмов борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
41.	ноябрь	13	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из бросков. Совершенствование приёмов борьбы в стойке (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
42.	ноябрь	14	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
43.	ноябрь	16	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
44.	ноябрь	18	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
45.	ноябрь	20	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа. Учебные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
46.	ноябрь	21	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
47.	ноябрь	23	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Защита против основных бросков. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
48.	ноябрь	25	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из приёмов борьбы лёжа. Совершенствование приёмов борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
49.	ноябрь	27	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Защита против основных бросков. Совершенствование приёмов борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ

						<i>(индивидуальное обучение)</i>		
50.	ноябрь	28	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
51.	ноябрь	30	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование приёмов борьбы в стойке. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
52.	декабрь	02	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
53.	декабрь	04	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и обратно <i>(индивидуальное обучение)</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
54.	декабрь	05	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
55.	декабрь	07	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
56.	декабрь	09	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
57.	декабрь	11	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя. Совершенствование приёмов борьбы в партере <i>(индивидуальное обучение)</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
58.	декабрь	12	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
59.	декабрь	14	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя. Совершенствование приёмов борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
60.	декабрь	16	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из приёмов борьбы лёжа. Защита при борьбе лёжа	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
61.	декабрь	18	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя. Учебные схватки <i>(индивидуальное обучение)</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
62.	декабрь	19	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
63.	декабрь	21	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из приемов борьбы стоя.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ

						Совершенствование приёмов борьбы в стойке		
64.	декабрь	23	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Комбинации из приёмов борьбы стоя	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
65.	декабрь	25	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Ответные приёмы при борьбе лёжа. Комбинации из приёмов борьбы стоя (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
66.	декабрь	26	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
67.	декабрь	28	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и обратно. Комбинации из бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
68.	декабрь	30	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из бросков. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
69.	январь	09	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
70.	январь	11	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП. Защита при борьбе лёжа. Совершенствование приёмов борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
71.	январь	13	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
72.	январь	15	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование приёмов борьбы в партере(<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
73.	январь	16	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
74.	январь	18	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из приёмов борьбы стоя. Совершенствование приемов борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
75.	январь	20	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Защита при борьбе лёжа. Совершенствование приёмов борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
76.	январь	22	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Ответные приёмы при борьбе лёжа. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ

77.	январь	23	по расписанию	практическое занятие,	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
78.	январь	25	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП. Совершенствование приёмов борьбы в партере. Ответные приемы при борьбе лёжа	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
79.	январь	27	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование приёмов борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
80.	январь	29	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование приемов борьбы в партере. Тренировочные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
81.	январь	30	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
82.	февраль	01	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
83.	февраль	03	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование приёмов борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
84.	февраль	05	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
85.	февраль	06	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
86.	февраль	08	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование приёмов борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
87.	февраль	10	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из приёмов борьбы стоя. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
88.	февраль	12	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и обратно. Тренировочные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
89.	февраль	13	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
90.	февраль	15	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
91.	февраль	17	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование приёмов борьбы в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
92.	февраль	19	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
93.	февраль	20	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение,

								анализ
94.	февраль	22	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
95.	февраль	24	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
96.	февраль	26	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа (индивидуальное обучение)	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
97.	февраль	27	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
98.	март	01	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Защита при борьбе лёжа. Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и обратно	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
99.	март	03	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Ответные приёмы при борьбе лёжа	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
100.	март	05	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП. Ответные приёмы при борьбе лёжа (индивидуальное обучение)	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
101.	март	06	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
102.	март	10	по расписанию	практическое занятие,	2	ОФП. Комбинации из бросков. Защита против основных бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
103.	март	12	по расписанию	практическое занятие,	2	ОФП. Комбинации из приёмов борьбы стоя. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы (индивидуальное обучение)	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
104.	март	13	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
105.	март	15	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
106.	март	17	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение,

								анализ
107.	март	19	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы (индивидуальное обучение)	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
108.	март	20	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
109.	март	22	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа. Защита при борьбе лежа	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
110.	март	24	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
111.	март	26	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из приёмов борьбы лёжа (индивидуальное обучение)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
112.	март	27	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Защита при борьбе лёжа	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
113.	март	29	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
114.	март	31	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Защита против основных бросков. Комбинации из бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
115.	апрель	02	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Защита против основных бросков. Учебные схватки (индивидуальное обучение)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
116.	апрель	03	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
117.	апрель	05	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
118.	апрель	07	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из бросков. Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и обратно	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
119.	апрель	09	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки (индивидуальное обучение)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
120.	апрель	10	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из приёмов борьбы лёжа	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
121.	апрель	12	по	практическое	2	ОФП.	Ферсмана, 15	наблюдение,

			расписанию	занятие		Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и обратно	каб. № 16	анализ
122.	апрель	14	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
123.	апрель	16	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
124.	апрель	17	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
125.	апрель	19	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комбинации из бросков. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
126.	апрель	21	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
127.	апрель	23	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Учебные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
128.	апрель	24	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
129.	апрель	26	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
130.	апрель	28	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
131.	апрель	30	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
132.	май	03	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
133.	май	05	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
134.	май	07	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
135.	май	08	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Защита против основных бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
136.	май	10	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
137.	май	12	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
138.	май	14	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
139.	май	15	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Защита при борьбе лёжа. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
140.	май	17	по	практическое	2	ОФП.	Ферсмана, 15	наблюдение,

			расписанию	занятие		Тренировочные схватки	каб. № 16	анализ
141.	май	19	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
142.	май	21	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки (<i>индивидуальное обучение</i>)	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
143.	май	22	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
144.	май	24	по расписанию	практическое занятие	2	Заключительное занятие. Подведение итогов, оценка деятельности объединения	Ферсмана, 15 каб. № 16	тестирование, подведение итогов
				Итого:	288			

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница – 18.00-19.30, воскресенье – 10.00-11.30 (инд. обучение).