

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЗАТО г. Североморск «Дом детского творчества им. Саши Ковалева»

Программа принята
методическим советом
МБУДО «ДТ»
Протокол №3
«21» апреля 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДТ»
М.Б. Клыкова
«13» мая 2025г.
Приказ № 160

Дополнительная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности

«Греко-римская борьба»

Срок реализации 8 лет

для учащихся 7 - 18 лет

Автор:

педагог
дополнительного образования

Недашковский

Алексей Вячеславович

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 45 b6 9c 04 7e 17 78 da 5c 98 97 9c e2 af 10 c1
Владелец: Клыкова Марина Байраковна
Действителен: с 28.04.2025 до 22.07.2026

г. Североморск
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении образовательной программы были учтены требования к современной образовательной программе, которые изложены в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Приказе Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 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», Распоряжением Правительства Мурманской области от 03.07.2019 № 157-РП «О концепции внедрения целевой модели региональной системы дополнительного образования учащихся в Мурманской области», Постановлением администрации ЗАТО г. Североморск № 556 от 01.04.2020 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в ЗАТО г. Североморск», Уставом учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных учащихся, получение знаний, навыков и умений в области греко-римской борьбы.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса борцов по годам обучения.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения в годичных циклах. Обеспечивает в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от года обучения и индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы - формирование потребности учащихся в активном и здоровом образе жизни посредством занятиями греко-римской борьбой.

Программа раскрывает комплекс разделов подготовки юных борцов на период обучения. Программный материал объединен в целостную систему восьмилетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по греко-римской борьбе.

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одно из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребенка, удовлетворении его индивидуальных потребностей, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей в свободное время;
- особенность современной ситуации, когда занятия физкультурой и спортом стали приоритетным направлением в борьбе за здоровье нации.

Ведущая идея программы:

Занятия спортом, призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Программа рассчитана на 8 лет для учащихся 7 -18 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программы в группах 1-2 года обучения - стартовый, 3-4 года обучения – базовый, 5 - 8 года обучения – продвинутый.

Зачисление производится при наличии заявления от родителя (лица его заменяющего) и медицинской справки для занятий данным видом спорта.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей учащихся и уровня их подготовки.

Допускается зачисление учащихся на любой год обучения после сдачи ими контрольных нормативов по ОФП и СФП, соответствующих году обучения. Спортсмены прошедшие обучение по программе "Основы греко-римской борьбы" и сдавшие нормативы зачисляются на 2 год обучения.

Данная программа может реализовываться как в одновозрастных, так и разновозрастных группах, сформированных по уровню подготовки в области ОФП и СФП.

Комплектование групп по 15 человек – первый год обучения,

12 человек – второй, третий, четвертый, пятый года обучения,

10 человек - шестой, седьмой, восьмой года обучения.

В образовательной программе распределение учебной нагрузки представлено следующим образом:

1 год обучения - (2 раза в неделю по 2 часа) x 36 недель = 144 часов;

2 и последующие года - (2 раза в неделю по 3 часа) x 36 недель = 216 часов или (3 раза в неделю по 2 часа) x 36 недель = 216 часов.

Один академический час в группах равен 45 минутам астрономического времени.

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика.

Основные показатели выполнения программных требований:

- ✓ стабильность состава учащихся;
- ✓ динамика прироста показателей физической подготовленности;
- ✓ уровень освоения техники греко-римской борьбы;
- ✓ состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- ✓ динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- ✓ освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- ✓ освоение теоретического раздела программы.

Задачи учебных групп:

Группа первого и второго года обучения: обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре, прививать интерес к систематическим занятиям борьбой, выявлять перспективных учащихся для последующего совершенствования их спортивного мастерства.

В этих группах юные борцы изучают основы техники греко-римской борьбы, индивидуальную и элементарную тактику борьбы, осваивают процесс борьбы в соответствии с правилами FILA, получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса.

Группы третьего и четвертого года обучения: укреплять здоровье и закалять организм учащихся; прививать устойчивый интерес к занятиям греко-римской борьбы; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовиться и выполнить нормативы, овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в греко-римской борьбе; обучить спортсменов основам индивидуальной, комбинированной тактике борьбы; освоить процесс борьбы в соответствии с правилами греко-римской борьбы; участвовать в соревнованиях по спортивной борьбе, изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории греко-римской борьбы, технике и тактике, правилах борьбы.

Группы пятого и шестого года обучения: укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть арсеналом технических приемов борьбы; совершенствовать индивидуальную тактику борьбы; развивать тактическое мышление, определить борцовские наклонности юных спортсменов (наличие определенных качеств, выполнения технико-тактических задач и приемов); участие в соревнованиях по греко-римской борьбе, воспитывать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, ознакомиться с тактическими элементами ведения борьбы.

В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной работы спортсмена (имитация приемов, работа с резиной).

Группы седьмого и восьмого года обучения: совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, общей и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы борьбы, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствовать тактику борьбы, продолжать развивать тактическое мышление в сложных ситуациях; приобрести опыт участия в различных уровнях соревнованиях, овладеть навыками судейства, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Нормативы по спортивной подготовке для комплектования учебных групп и годам обучения

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максим.наполняемость групп	Максим. кол - во часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовленности (на начало года)
1	7-9	15	4	Выполнение нормативов по ОФП
2	9-11	12	6	Выполнение нормативов по ОФП
3	10-12	10-12	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивных результатов
4	11-13	10-12	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивных результатов
5	12-14	10-12	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивных результатов
6	13-15	10	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивных результатов
7	14-16	10	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивных результатов
8	15-18	10	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивных результатов

Организация учебно-тренировочного процесса

Год обучения	Возраст	Режим учебно- тренировочной работы (часы в неделю)
1	7-9	4
2	9-11	6
3	10-12	6
4	11-13	6
5	12-14	6
6	13-15	6
7	14-16	6
8	15-18	6

Учебно-тематический план

№	Тема	Год обучения							
		1	2	3	4	5	6	7	8
	Вводное занятие	2	3	3	3	3	3	3	3
1	Теоретическая подготовка	5	6	7	7	6	9	9	9
2	Общая физическая подготовка	66	71	52	50	46	39	39	39
3	Специальная физическая подготовка	39	69	60	50	52	50	44	40
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	20	35	52	50	52	52	52	54
5	Соревновательная подготовка	-	10	12	18	20	24	28	30
6	Инструкторская и судейская практика	-	4	7	9	8	8	10	10
7	Приемные и переводные испытания	6	6	8	8	10	10	10	10
8	Восстановительные мероприятия	-	4	6	8	8	10	10	10
9	Врачебный и медицинский контроль	4	5	6	10	10	8	8	8
10	Итоговое занятие	2	3	3	3	3	3	3	3
Всего часов		144	216	216	216	216	216	216	216

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН–ГРАФИК
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание	ча сы	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				феврал ь				март				апрель				май				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Вводное занятие	2	1													1																								
Теория	5		1				1															1						1							1				
Физическая культура и спорт в РФ							+																					+											
Спортивная борьба в РФ				+																									+										
Гигиена, закаливание, питание и режим борца				+				+														+																	
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой				+																		+														+			
Физическая подготовка борца								+																												+			
Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований																						+														+			
Практика:																																							
ОФП	68	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
Строевые и порядковые упражнения		+	+				+			+					+			+	+	+			+			+	+					+				+			
Ходьба		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прыжки				+			+				+				+		+			+		+			+		+	+				+				+			
Перелазание			+			+				+				+				+				+				+				+				+					
СФП	37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Акробатические упражнения		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Упражнения для укрепления мышц шеи			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на мосту			+	+		+	+	+			+	+	+	+				+	+	+	+			+	+	+	+	+			+		+		+		+	+	+

[illegible]

<i>Приемные и переводные испытания</i>	6			1														1			1			1						1	1
<i>Восстановительные мероприятия</i>	4												1			1						1					1				
<i>Врачебный и медицинский контроль</i>	5	1			1														1	1		1									
<i>Итоговое занятие</i>	3																	1												1	1
<i>Итого часов</i>	216	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН–ГРАФИК
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание	Кол-во часов	сентябрь				Октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель			май																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН–ГРАФИК
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание	Кол-во часов	сентябрь				Октябрь				ноябрь				декабрь				январь				феврал ь				март				апрель				май			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Вводное занятие	3	1	1															1																			
Теория	7						1	1	1										1	1														1	1		
Физическая культура и спорт в РФ							+												+																	+	
Влияние занятий борьбой на строение функций организма спортсмена								+											+															+			
Гигиена, закаливание, питание и режим борца							+														+															+	
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой							+												+																		
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж							+														+													+			
Моральная и психологическая подготовка								+																											+		
Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований								+													+																
Просмотр и анализ соревнований																				+	+														+		
Практика:																																					
ОФП	50	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2
Строевые и порядковые упражнения		+		+			+		+	+	+			+					+				+	+		+			+			+	+	+	+		
Ходьба		+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Бег		+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	
Прыжки				+	+	+				+		+	+	+			+	+		+	+					+	+				+	+		+	+	+	
Перелазание		+			+	+	+			+	+	+	+				+	+	+	+			+	+		+	+			+	+	+			+	+	
СФП	50	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	

Физическая культура и спорт в РФ		+							+														+										
Влияние занятий борьбой на строение функций			+								+									+													
Гигиена, закаливание, питание и режим борца			+						+											+													
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой		+									+									+													
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж		+							+														+										
Моральная и психологическая подготовка борца			+																				+										
Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований		+							+														+										
Просмотр и анализ соревнований			+								+									+													
Практика:																																	
ОФП	46	2	1		2	1	1	2		2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1		2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
Строевые и порядковые упражнения		+	+		+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+		+	+	
Ходьба		+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Бег		+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прыжки					+					+		+	+	+			+	+				+		+	+	+				+	+	+	
Перелазание		+	+		+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+		+	+			+	+		+	+				+	
СФП	52		1		2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2		1	2	1	1	2		1	2	1	2	2	1
Акробатические упражнения			+		+	+	+	+		+	+			+				+				+							+	+	+	+	
Упражнения для укрепления мышц шеи					+	+		+	+	+		+				+	+		+			+		+				+	+		+		
Упражнения на мосту			+		+			+	+		+		+	+			+					+					+			+	+		
Упражнения в самостраховке					+		+			+		+	+	+			+	+		+			+	+		+			+	+		+	
Имитационные упражнения					+		+	+		+				+	+		+		+			+	+		+			+	+		+	+	
Упражнения с манекеном					+		+		+		+	+			+		+		+			+	+	+	+			+	+	+	+	+	
Упражнения с партнером			+		+		+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
Технико-тактические игры					+	+			+		+	+	+			+	+					+	+	+				+		+	+		

Технико-тактическая, психологическая подготовка	52			1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2		2
Приемы борьбы в партере				+	+			+		+	+	+	+	+	+		+	+			+					+			+	+		+	+			+	
Приемы борьбы в стойке				+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+			+		+
Маневрирование в различных положениях					+	+	+	+	+		+					+			+	+		+	+	+	+	+		+			+	+	+	+			
Соревнования	20			3					3		3					3					3						3				2						
Инструкторская и судейская практика	8					1							1				1				1		1	1		1	1										
Приемные и переводные испытания	10	1	1	1																	1	1	1	1					1				1		1		
Восстановительные мероприятия	8					1							1			1	1				1				1						1					1	
Врачебный и медицинский контроль	10	1	1	1																			1	1			1		1		1			1	1		
Итоговое занятие	3																		1																	1	1
Итого часов	216	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание	Кол-во часов	сентябрь				Октябрь				ноябрь				декабрь				январь				феврал ь				март				апрель				май			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
<i>Вводное занятие</i>	3	1	1																1																		
<i>Теория</i>	9			1			1			1			1			1			1				1					1				1					
Физическая культура и спорт в РФ							+									+							+						+								
Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена				+									+																+				+				
Гигиена, закаливание, питание и режим борца				+						+										+																	
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой				+						+										+									+				+				

[illegible]

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Вводное занятие

1 год обучения

Инструктаж техники безопасности в спортивном зале, правила поведения в учреждении. Экскурсия по Дому творчества. ПДД. Правила поведения в экстремальных ситуациях.

2-8 года обучения

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. ПДД. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Проверка выполнения летнего задания: сдача контрольных нормативов.

Теоретическая подготовка

(для всех возрастных групп)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РФ

Широкое отображение борьбы в исторических летописях. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно - сосудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой.

Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.

Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества, их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями.

Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и само страховки. Организация учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах.

Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.

Тема 7. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Специальная психологическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца.

Тема 8. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.

ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи секундометриста.

Тема 9. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрывки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

Тема 10. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнования с регистрацией технико-тактических действий борца. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

Тема 11. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Физическая подготовка

(для всех возрастных групп)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

- Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, остановки во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

- Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу), в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, на

четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятками на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.

- Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности (кросс), змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках, в равномерном и переменном темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления.
- Прыжки: в длину и высоту с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку, через козла.
- Переползания: на скамейке вперед, назад, перелазание через препятствие, переползание.

Специальная физическая подготовка

К специальной физической подготовки относят упражнения с элементами борьбы и тактические игры:

- Акробатические упражнения: разновидности кувырков.
- Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головой с помощью рук, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук, наклоны головой с помощью партнера.
- Упражнения на мосту: вставание на мост, движение в положении на мосту вперед-назад, забегание на мосту, уход с моста, удержание на мосту.
- Упражнения в самостраховке: положение рук при падении на спину, прыжки через стоящего на четвереньках партнера, положение при падениях в разные стороны, и т.д.
- Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра, имитация различных действий, захваты, перемещение.
- Упражнения с манекеном: броски манекена, переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, повороты, наклоны, движение на мосту с манекеном, имитация изучаемых приемов.
- Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватив партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе, переноска партнера на плечах, спине, на бедре, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, разведение и сведение ног, кружение взявшись за руки, внезапные остановки после кружения и вращения, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера.
- Игры в касание: игры в касание рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и

концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

- Игры в блокирующие захваты: последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач. Прочное усвоение этих заданий делает посильными освобождение от захватов, требует значительных физических усилий.

- Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу. Умелое использование игр в касание и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию состояния конкурентов, умение использовать их слабые стороны, приучает не отступать, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве.

- Игры в дебюты: игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое для поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

- Игры с отрывом соперника от ковра: для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

- Игры за овладение обусловленным предметом: для формирования навыков маневрирования, сохранения исходного положения, совершенствования атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Технико-тактическая, психологическая подготовка

Психологическая подготовка

(для всех возрастных групп)

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседа, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена, (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.).

Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

Технико-тактическая подготовка

1 год обучения

Основами технико-тактической подготовки, являются положения борца, и умение применять приемы в этих положениях:

- стойка
- партер

Приемы борьбы в партере-

- переворот рычагом
- переворот скручиванием захватом рук сбоку
- переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку
- переворот забеганием захватом шей из-под плеча
- переворот забеганием с захватом на ключ
- способы сбивания противника на живот
- способы освобождение рук, с захватов

Приемы борьбы в стойке

- перевод рывком за руку
- перевод нырком с захватом туловища
- бросок подворотом (бедро)
- бросок наклоном захватом туловища с рукой
- бросок поворотом (мельница)
- сваливание сбиванием

2 год обучения

Приемы борьбы в партере:

- перевороты скручиванием (защита)
- переворот скручиванием с захватом руки сбоку (защита)
- переворот скручиванием за себя ключом (защита)
- перевороты забеганием с захватом шеи (защита)
- перевороты перекатом обратным захватом туловища (защита)
- перевороты накатом захватом туловища (защита)
- переворот рычагом (защита)
- переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку (защита)
- переворот забеганием захватом шей из-под плеча (защита)
- способы сбивания противника на живот
- способы освобождение рук, с захватов

Приемы борьбы в стойке:

- бросок накатом с захватом туловища (защита)
- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (защита)
- бросок наклоном обратным захватом туловища (защита)
- перевод рывком за руку
- перевод нырком с захватом туловища
- бросок подворотом (бедро)
- бросок поворотом (мельница)
- сваливание сбиванием

Удержание:

- удержание захватом рук сбоку-сверху
- удержание захватом шеи с дальним плечом
- удержание захватом рук с головой спереди
- удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

3 год обучения

Приемы борьбы в партере:

- перевороты скручиванием (контрпиемы, защита)
- переворот скручиванием с захватом руки с боку (контрпиемы, защита)
- переворот скручиванием за себя ключом (контрпиемы, защита)
- перевороты забеганием с захватом шеи (контрпиемы, защита)
- перевороты перекатом обратным захватом туловища (контрпиемы, защита)
- перевороты накатом захватом туловища (контрпиемы, защита)

Приемы борьбы в стойке:

- бросок накатом с захватом туловища (контрпиемы, защита)
- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (контрпиемы, защита)
- бросок наклоном обратным захватом туловища (контрпиемы, защита)

Удержание:

- удержание захватом рук сбоку-сверху (уход на мост, на живот)
- удержание захватом шеи с дальним плечом (уход на мост, на живот)
- удержание захватом рук с головой спереди (уход на мост, на живот)
- удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику (уход на мост, на живот)

4 год обучения

Приемы борьбы в партере

- Броски наклоном Бросок наклоном обратным захватом туловища (контрпиемы, защита)

- Броски прогибом Бросок прогибом обратным захватом туловища (контрпиемы, защита)
- Бросок прогибом захватом туловища сзади (контрпиемы, защита)

Удержания

- Удержания захватом рук сбоку-сверху

Уход с моста: поворот в сторону противника.

- Удержание захватом шеи с дальним плечом

Уход с моста: поворот в сторону противника.

- Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уходы с моста:

а) забегание в сторону от противника;

б) поворот в сторону противника.

- Удержание захватом рук с головой спереди

Уход с моста: поворот в сторону.

- Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уходы с моста:

а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке;

б) поворот в сторону противника.

- Удержание захватом одноименной руки спереди - сбоку

Уходы с моста:

а) поворот в сторону противника;

б) забегание в сторону противника.

- Удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

Уход с моста:

забегание в сторону.

- Контрпиемы при захвату руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья;

в) выход наверх выседом

- Переворот накатом захватом туловища:

а) переворот накатом захватом туловища (в другую сторону);

б) бросок накатом захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом туловища;

г) переворот обратным захватом туловища.

Приемы борьбы в стойке

- Переводы нырком

- Переводы нырком захватом туловища (контрпиемы, защита)
- Перевод вращением (вертушка)
- Перевод вращением захватом разноименной руки снизу(контрпиемы, защита)
- Переводы выседом
- Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо (контрпиемы, защита)
- Броски подворотом (через спину)
- Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу (контрпиемы, защита)
- Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу
- Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху
- Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку
- Бросок прогибом захватом туловища с рукой
- Бросок прогибом захватом рук сверху

Маневрирование

Выведение из равновесия продергиванием:

- захватом головы двумя руками рывком вниз - под себя;
- захватом шеи и плеча сверху рывком вниз - под себя;
- захватом шеи сверху и разноименного предплечья рывком сверху вниз - на себя;
- захватом предплечий, прижимая их к своей груди, рывком вниз - под себя;
- захватом за кисть и упором в предплечье рывком сверху - вниз - на себя;
- захватом шеи и плеча с упором голени в голень противника рывком сверху - вниз - на себя

Выведение из равновесия сваливанием:

- захватом шеи и одноименного предплечья рывком сверху - вниз - вправо;
- захватом головы двумя руками рывком сверху - вниз - влево;
- захватом одноименного плеча и упором в спину противника рывком сверху - вниз - влево;
- захватом шеи и упором в живот противника рывком сверху - вниз - влево;
- захватом туловища и толчком в спину рывком вправо;
- захватом кисти двумя руками и упором плеча в разноименной плечо противника рывком в сторону.

Выведение из равновесия скручиванием:

- захватом туловища и упором в разноименное предплечье;
- захватом шеи и упором в разноименное предплечье;

- захватом шеи и упором головой в голову противника;
- в скрестном захвате и упором своей голенью в разноименную голень противника;
- в скрестном захвате и упором бедром в разноименное бедро противника;
- в скрестном захвате переставлением ног разножкой;
- в скрестном захвате отставлением ноги назад.

5 год обучения

Приемы борьбы в партере

- Броски наклоном Бросок наклоном обратным захватом туловища (контрприемы, защита)
- Броски прогибом Бросок прогибом обратным захватом туловища (контрприемы, защита)
- Бросок прогибом захватом туловища сзади (контрприемы, защита)
- Переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей (контрприемы, защита)
- Переворот скручиванием за себя захватом с боку шеи с дальним плечом (контрприемы, защита)

Удержания

- Удержания захватом рук сбоку-сверху.

Уход с моста: поворот в сторону противника.

- Удержание захватом шеи с дальним плечом

Уход с моста: поворот в сторону противника.

- Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уходы с моста:

а) забегание в сторону от противника;

б) поворот в сторону противника.

- Удержание захватом рук с головой спереди

Уход с моста: поворот в сторону.

- Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уходы с моста:

а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке;

б) поворот в сторону противника.

- Удержание захватом одноименной руки спереди - сбоку

Уходы с моста:

а) поворот в сторону противника;

б) забегание в сторону противника.

- Удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

Уход с моста:

забегание в сторону.

- Контрприемы при захвате руки на ключ:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья;
- в) выход наверх выседом
- Переворот накатом захватом туловища:
 - а) переворот накатом захватом туловища (в другую сторону);
 - б) бросок накатом захватом туловища;
 - в) бросок прогибом захватом туловища;
 - г) переворот обратным захватом туловища.

Приемы борьбы в стойке

- Переводы нырком
- Переводы нырком захватом туловища (контрприемы, защита)
- Перевод вращением (вертушка)
- Перевод вращением захватом разноименной руки снизу (контрприемы, защита)
- Переводы выседом
- Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо (контрприемы, защита)
- Броски подворотом (через спину)
- Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу (контрприемы, защита)
- Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу
- Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху
- Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку
- Бросок прогибом захватом туловища с рукой
- Бросок прогибом захватом рук сверху:

Бросок прогибом захватом руки двумя руками

Бросок прогибом захватом руки сверху, соединяя руки в крючок

Бросок прогибом захватом руки на шее и туловища

Бросок прогибом захватом сверху одной руки за плечо, другой под плечо

Бросок прогибом захватом плеча и шеи

Сваливание сбиванием (сбивания)

Сбивание захватом шеи с плечом сверху

Сбивание захватом шеи и туловища (контрприемы, защита)

Сваливание скручиванием (скручивания) (защита)

Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу

6 год обучения

Приемы борьбы в партере

- Переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой под плечо(контрпиемы, защита)
- Переворот скручиванием захватом рук с головой спереди-сбоку(контрпиемы, защита)
- Переворот скручиванием захватом спереди за плечи(контрпиемы, защита)
- Переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку (контрпиемы, защита)
- Переворот скручиванием рычагом через высад(контрпиемы, защита)
- Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча (контрпиемы, защита)
- Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноименного плеча (контрпиемы, защита)
- Переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей (контрпиемы, защита)
- Переворот скручиванием за себя захватом с боку шеи с дальним плечом (контрпиемы, защита)
- Переворот скручиванием сбоку шеи и захватом рычагом ближней руки (контрпиемы, защита)
- Переворот скручиванием за себя захватом шеи и рычагом дальней руки (контрпиемы, защита)
- Переворот забеганием захватом предплечий изнутри (контрпиемы, защита)
- Переворот забеганием двумя ключами (контрпиемы, защита)
- Броски наклоном. Бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку (контрпиемы, защита)

Приемы борьбы в стойке:

Броски накатом

Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху (контрпиемы, защита)

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху (контрпиемы, защита)

Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху (контрпиемы, защита)

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей (контрпиемы, защита)

Приемы борьбы в стойке.Броски подворотом (бедро).

Бросок подворотом захватом запястья(контрпиемы, защита)

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу (контрпиемы, защита)

- Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (шеи) (контрпиемы, защита)
- Бросок подворотом захватом шеи с плечом в сторону, обратную захваченной руке(контрпиемы, защита)
- Бросок подворотом захватом рук с головой(контрпиемы, защита)
- Броски наклоном
- Бросок наклоном захватом руки на шее и туловище
- Бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку
- Бросок наклоном захватом шеи и туловища
- Бросок наклоном захватом туловища с руками
- Броски прогибом. Бросок прогибом захватом рук снизу
- Бросок прогибом захватом сверху рук под плечи
- Бросок прогибом захватом шеи с плечом
- Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху
- Бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху
- Бросок прогибом захватом шеи и туловища
- Бросок прогибом захватом предплечья изнутри предплечьем своей руки
- Бросок прогибом захватом руки двумя руками
- Бросок прогибом захватом руки сверху, соединяя руки в крючок
- Бросок прогибом захватом руки на шее и туловища
- Бросок прогибом захватом сверху одной руки за плечо, другой под плечо
- Бросок прогибом захватом плеча и шеи
- Сваливание сбиванием (сбивания)
- Сбивание захватом шеи с плечом сверху
- Сбивание захватом шеи и туловища (контрпиемы, защита)
- Сваливание скручиванием (скручивания) (защита)
- Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу
- Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее
- Скручивание захватом рук с головой
- Элементы маневрирования***
- Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.
- Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.
- Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.
- Маневрирование с задачей осуществить свой захват.
- Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий.

7 год обучения

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприем:

переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча

Защиты:

- а) прижать голову к плечу;
- б) отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего.

Контрприемы:

- а) бросок поворотом захватом руки под плечо;
- б) выход наверх выседом;
- в) выход наверх из-под руки атакующего.

Перевороты забеганием.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу Защиты:

- а) не давая захватить шею, прижать руку к себе;
- б) выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу

Защита:

отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед захватываемую руку под плечо.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание выседом захватом запястья и туловища.

Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу

Защита:

отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) накрывание оставлением ноги назад захватом руки и туловища.

Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой Защиты:

- а) выставить захватываемую руку вперед- в сторону;
- б) прижаться тазом и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

Примерные комбинации приемов

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

- а) переворот рычагом;
- б) переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;
- в) переворот обратным захватом туловища;
- г) переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

- а) переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;
- б) переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри;
- в) переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку;
- г) переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

- а) переворот обратным захватом туловища;
- б) бросок прогибом обратным захватом туловища;
- в) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;
- г) переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

- а) переворот накатом захватом туловища в другую сторону;
- б) бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища

Защита:

зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.

Контрприем:

бросок подворотом захватом запястья.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой

Защита:

отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой его плечо.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу

Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем:

перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом шеи с плечом

Защиты:

- а) приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо;
- б) отходя от партнера, опустить голову вниз и упереться рукой в его предплечье;
- в) приседая, отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом шеи с плечом;

- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища

Защита:

приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сбоку (сзади).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища;
- б) перевод захватом туловища с рукой (сзади);
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади);
- г) бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища с рукой

Защита:

упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и оттянуться назад—вниз.

Контрприемы:

- а) бедро захватом руки через плечо;
- б) бросок прогибом захватом руки.

Броски поворотом (мельницы):

Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной— за плечо снаружи)

Защита:

отставить ногу, ближнюю и атакующую, назад и захватить его шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча

Защита:

выпрямляясь, освободиться от захвата.

Контрприем:

бросок прогибом захватом одноименного плеча и Туловища сверху

Сваливание сбиванием (сбивания)

Сбивания захватом руки двумя руками

Защита:

в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом руки снизу.

Сбивание захватом туловища

Защита:

в момент толчка отставить ногу назад

Контрпиемы:

а) бросок подворотом захватом руки и шеи;

б) бросок прогибом захватом рук сверху.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий

8 год обучения

приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Защиты:

а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрпиемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища;

в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу в сторону переворота.

Контрпиемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Перевороты скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
- в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрпиёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая ногу к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрпиёмы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечья на плече (на шее)

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковёр;
- б) упираясь свободной рукой в ковёр, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрпиёмы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

- а) не дать перевести себя на живот;
- б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковёр, не дать атакующему перейти через себя.

Контрпиёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Приёмы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку:

Защиты:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрпиёмы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрпиёмы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) перевод рывком захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
- г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;
- д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита:

захватить разноимённую руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрпиёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

Защита:

приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Броски подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельницей)

Броски поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:

отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

1.перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;

- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Маневрирование

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- ведение схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развитие последующей атаки в этом положении;
- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- атаковать на первых минутах схватки;
- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15с), на фоне утомления;
- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- добиваться преимущества при необъективном судействе;
- добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним соперником; смена через 1 мин.;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захватом только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержаний на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;

- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием:
 - провести конкретный прием (другие не засчитываются);
 - проводить только связки (комбинации) приемов;
 - провести прием или комбинацию за заданное время

Соревновательная подготовка

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

Инструкторская и судейская практика

Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора.

Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией.

Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований.

Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

Ведение судейской документации: оформление заявки на участие в соревновании, протокола взвешивания, акта приема места проведения соревнования, протокола соревнований, протокола результатов встреч, судейской записки, составление графика распределения судей на схватки, схема отчета главного судьи соревнований.

Приемные и переводные испытания

В группе I года обучения

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Балы за время			Оценка в балах
		«3»	«4»	«5»	

1	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	1	2	3	
2	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	16	24	32	
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	30	35	40	
4	Приседание с партнером равного веса (раз)	4	5	6	
5	Сгибание туловища лежа на спине за 20сек. (кол раз)	9	11	13	
6	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз)	5	6	7	
7	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз)	4	5	6	
8	Лазанье по канату 4м с помощью ног (с)	14	13	12	
9	Прыжок в длину с места (см)	125	140	150	
10	Бросок набивного мяча (1 кг) вперед из за головы(м)	3,5	4,0	4,5	
11	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	12	15	18	
12	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	11	10,5	10,2	
13	10 кувырков перед (с)	18,8	18,4	18,0	

В группе 2 года обучения

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Балы за время			Оценка в балах
		«3»	«4»	«5»	
1	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	3	5	7	
2	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	16	24	32	
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	30	35	40	
4	Приседание с партнером равного веса (раз)	4	5	6	
5	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	12	15	18	
6	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз)	5	6	7	
7	Лазанье по канату 4м с помощью ног (с)	12	11,5	11	
8	Прыжок в длину с места (см)	130	145	160	
9	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	
10	Бросок набивного мяча (1 кг) вперед из за головы(м)	2,5	3,0	3,5	
11	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	12	15	18	
12	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	9	11	13	

13	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	10,5	10	9,8	
14	10 кувырков перед (с)	18	17,5	17	
15	Забегание на мосту (5-вправо,5-влево) (с)	23	27	30	

В группе 3 года обучения

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Балы за время			Оценка в балах
		«3»	«4»	«5»	
1	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	4	6	8	
2	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	20	30	37	
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	30	35	40	
4	Приседание с партнером равного веса (раз)	5	7	10	
5	Сгибание туловища лежа на спине за 20сек. (кол раз)	12	15	18	
6	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз)	5	6	7	
7	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз)	4	5	6	
8	Перевороты на мосту 10 раз (с)	30	27	25	
9	Лазанье по канату 4м с помощью ног (с)	11	10,5	10	
10	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	
11	Прыжок в высоту с места (см)	28	32	35	
12	Бросок набивного мяча (1 кг) вперед из за головы(м)	3	3,5	4	
13	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	12	15	18	
14	Подтягивание на перекладине за 20с (кол.раз)	4	5	6	
15	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	10	9,7	9,3	
16	10 кувырков перед (с)	17	16,5	16	
17	Забегание на мосту (5-вправо,5-влево) (с)	35	32	30	
18	Вставание на мост 10 раз (с)	35	32	30	
19	Бросок манекена подворотом (с) 10 раз	40	38	37	

В группе 4 года обучения

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Балы за время			Оценка в балах
		«3»	«4»	«5»	
1	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	5	7	9	

2	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	22	28	35	
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	30	35	40	
4	Приседание с партнером равного веса (раз)	7	10	14	
5	Сгибание туловища лежа на спине за 20сек. (кол раз)	15	18	22	
6	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз)	7	8	10	
7	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз)	6	8	10	
8	Перевороты на мосту 10 раз (с)	27	25	22	
9	Лазанье по канату 4м с помощью ног (с)	10,5	10	9,6	
10	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	
11	Прыжок в высоту с места (см)	32	35	39	
12	Бросок набивного мяча (1 кг) вперед из за головы(м)	3,5	4,0	4,5	
13	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	14	18	20	
14	Подтягивание на перекладине за 20с (кол.раз)	6	7	8	
15	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	9,7	9,3	8,9	
16	10 кувырков перед (с)	16	15	14,5	
17	Забегание на мосту (5-вправо,5-влево) (с)	32	30	28	
18	Вставание на мост 10 раз (с)	30	28	27	
19	Бросок манекена подворотом (с) 10раз	38	36	33	

В группе 5 года обучения

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Балы за время			Оценка в балах
		«3»	«4»	«5»	
1	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	6	8	12	
2	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	35	40	45	
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	40	45	50	
4	Приседание с партнером равного веса (раз)	10	13	15	
5	Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек (кол раз)	18	22	24	
6	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз)	10	12	15	
7	Подъем партнера равного веса захватом туловища	8	10	14	

	сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз)				
8	Перевороты на мосту 10 раз (с)	25	22	20	
9	Лазанье по канату 4м с помощью ног (с)	9,8	9,6	9,4	
10	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	
11	Прыжок в высоту с места (см)	38	40	43	
12	Бросок набивного мяча (1 кг) вперед из за головы(м)	3,5	4,0	4,5	
13	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	18	20	22	
14	Подтягивание на перекладине за 20с (кол.раз)	6	8	10	
15	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	9,3	8,9	8,6	
16	10 кувырков перед (с)	14,5	14	13	
17	Забегание на мосту (5-вправо,5-влево) (с)	30	28	25	
18	Вставание на мост 10 раз (с)	28	26	25	
19	Бросок манекена подворотом 10 раз (с)	36	33	30	
20	Бросок манекена прогибом 10 раз (с)	38	36	33	

В группе 6 года обучения

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Балы за время			Оценка в балах
		«3»	«4»	«5»	
1	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	8	12	15	
2	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	40	45	50	
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	45	55	60	
4	Приседание с партнером равного веса (раз)	13	15	18	
5	Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек (кол раз)	18	22	24	
6	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз)	12	15	18	
7	Подъем партнера равного веса захватом туловищасзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)	10	12	15	
8	Перевороты на мосту 10 раз (с)	24	22	20	
9	Лазанье по канату 4м без помощи ног (с)	10,5	10	9,6	
10	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	
11	Прыжок в высоту с места (см)	38	40	43	
12	Бросок набивного мяча (1 кг) вперед из за головы	3,5	4,0	4,5	

	(м)				
13	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	18	20	22	
14	Подтягивание на перекладине за 20с (кол.раз)	8	9	10	
16	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	8,9	8,6	8,2	
17	10 кувырков перед (с)	13	12	11	
18	Забегание на мосту (5-вправо,5-влево) (с)	28	25	22	
19	Вставание на мост 10 раз (с)	26	25	22	
21	Бросок манекена подворотом 10 раз (с)	35	32	28	
22	Бросок манекена прогибом 10 раз (с)	37	34	32	

В группе 7 года обучения

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Балы за время			Оценка в балах
		«3»	«4»	«5»	
1	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	8	12	15	
2	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	45	50	60	
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	50	60	70	
4	Приседание с партнером равного веса (раз)	15	18	20	
5	Сгибание туловища, лежа на спине за 20 сек (кол раз)	18	23	25	
6	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз)	15	18	20	
7	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз)	12	15	18	
8	Перевороты на мосту 10 раз (с)	24	22	20	
9	Лазанье по канату 4м без помощи ног (с)	10	9,8	9,6	
10	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	
11	Прыжок в высоту с места (см)	38	40	43	
12	Бросок набивного мяча (2 кг) вперед из за головы (м)	3,5	4,0	4,5	
13	Бросок набивного мяча (2 кг) назад (м)	4,5	5	5,5	
14	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	18	21	23	
15	Подтягивание на перекладине за 20с (кол.раз)	9	11	12	
16	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	8,2	8	7,8	
17	10 кувырков перед (с)	12	11	10	
18	Забегание на мосту (5-вправо,5-влево) (с)	27	25	22	

19	Вставание на мост 10 раз (с)	25	23	22	
20	Бросок манекена подворотом 10 раз (с)	33	30	26	
21	Бросок манекена прогибом 10 раз (с)	35	33	30	

В группе 8 года обучения

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Балы за время			Оценка в балах
		«3»	«4»	«5»	
1	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	14	16	18	
2	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	50	55	60	
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	60	65	70	
4	Приседание с партнером равного веса (раз)	18	19	20	
5	Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек (кол раз)	20	23	25	
6	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз)	17	19	25	
7	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз)	16	18	20	
8	Перевороты на мосту 10 раз (с)	23	21	20	
9	Лазанье по канату 4м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,2	
10	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	
11	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	
12	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы(м)	3,5	4,0	4,5	
13	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	4,5	5	5,5	
14	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	19	22	24	
15	Подтягивание на перекладине за 20с (кол.раз)	10	12	15	
16	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	
17	10 кувырков перед (с)	10	9	8,5	
18	Забегание на мосту (5-вправо,5-влево) (с)	26	24	21	
19	Вставание на мост 10 раз (с)	24	22	20	
20	Бросок манекена подворотом 10 раз (с)	32	28	25	
21	Бросок манекена прогибом 10 раз (с)	33	30	27	

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед педагогом в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах

между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолога педагогического и медико-биологического воздействия.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.
7. Предварительный массаж в системе подготовки борца.
8. Восстановительный массаж в системе подготовки борца.
9. Массаж при спортивных травмах.

Врачебный и медицинский контроль

Медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год.

Медицинские обследования включают в себя:

- анамнез
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития.
- электрокардиографическое исследования, сдача различных анализов.

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Методы определения и оценки функционального состояния и тренированности борцов. Функциональные пробы и тесты. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Методы исследования легких.

Методы исследования нервно-мышечной системы, слухового и вестибулярного анализаторов. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях борьбой. Функциональные пробы для оценки работоспособности борца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований.

Итоговое занятие

(для всех возрастных групп)

Подведение итогов за год, выполнение юношеских разрядов. Оглашение результатов контрольно-переводных нормативов. Задание на лето.

Задание на лето

1 год обучения

Понедельник

Подтягивание на перекладине (кол.раз)	6
Бег 1 км. (кол. мин)	4
Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	24
Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	35
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	15

Вторник - отдых

Среда

Бег 1 км. (кол. мин)	4
Прыжок в длину с места (см)	160
Прыжок в высоту с места (см)	44
Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	15
Подтягивание на перекладине за 20с (кол.раз)	5
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	11
Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,4

Четверг - отдых

Пятница

Бег 1 км. (кол. мин)	4
Подтягивание на перекладине (кол.раз)	6
Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	35
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	15
Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,4

Суббота – отдых

Воскресение – отдых

2 год обучения

Понедельник

Подтягивание на перекладине (кол.раз)	6
Бег 1 км. (кол. мин)	4
Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	24
Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	35
Приседание с партнером равного веса (раз)	5
Имитация бросков подворотом (раз)	33

Имитация переводов(раз)	37
-------------------------	----

Вторник - отдых

Среда

Бег 2 км. (кол. мин)	5
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	15
Прыжок в длину с места (см)	160
Прыжок в высоту с места (см)	44
Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	15
Имитация бросков подворотом (раз)	33
Имитация переводов(раз)	37

Четверг - отдых

Пятница

Бег 1 км. (кол. мин)	4
Подтягивание на перекладине за 20с (кол.раз)	5
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	11
Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,4
Имитация бросков подворотом (раз)	33
Имитация переводов(раз)	37

Суббота – отдых

Воскресение – отдых

3 год обучения

Понедельник

Подтягивание на перекладине (кол.раз)	6
Бег 2 км. (кол. мин)	4
Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	24
Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	35
Приседание с партнером равного веса (раз)	5
Имитация бросков подворотом (раз)	33
Имитация переводов(раз)	37

Вторник - отдых

Среда

Бег 3 км. (кол. мин)	6
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	15
Прыжок в длину с места (см)	160

Прыжок в высоту с места (см)	44
Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	15
Имитация бросков подворотом (раз)	33
Имитация переводов(раз)	37

Четверг - отдых

Пятница

Бег 2 км. (кол. мин)	4
Подтягивание на перекладине за 20с (кол.раз)	5
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	11
Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,4
Имитация бросков подворотом (раз)	33
Имитация переводов(раз)	37

Суббота – отдых

Воскресение – отдых

4 год обучения

Понедельник

Подтягивание на перекладине (кол.раз)	6
Бег 1 км. (кол. мин)	4
Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	24
Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	35
Приседание с партнером равного веса (раз)	5
Имитация бросков подворотом (раз)	33
Имитация переводов(раз)	37

Вторник - отдых

Среда

Бег 2 км. (кол. мин)	5
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	15
Прыжок в длину с места (см)	160
Прыжок в высоту с места (см)	44
Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	15
Имитация бросков подворотом (раз)	33
Имитация переводов(раз)	37

Четверг – отдых

Пятница

Бег 1 км. (кол. мин)	4
Подтягивание на перекладине за 20с (кол.раз)	5
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	11
Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,4
Имитация бросков подворотом (раз)	33
Имитация переводов(раз)	37

Суббота – отдых

Воскресение – отдых

5 год обучения

Понедельник

Подтягивание на перекладине (кол.раз)	8
Бег 2 км. (кол. мин)	4
Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	24
Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	35
Приседание с партнером равного веса (раз)	5
Имитация бросков подворотом (раз)	33
Имитация переводов(раз)	37

Вторник - отдых

Среда

Бег 3 км. (кол. мин)	6
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	15
Прыжок в длину с места (см)	160
Прыжок в высоту с места (см)	44
Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	15
Имитация бросков подворотом (раз)	33
Имитация переводов(раз)	37

Четверг - отдых

Пятница

Бег 3 км. (кол. мин)	4
Подтягивание на перекладине за 20с (кол.раз)	7
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	11
Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,4
Имитация бросков подворотом (раз)	33
Имитация переводов(раз)	37

Суббота – отдых

Воскресение – отдых

6 год обучения

Понедельник

Подтягивание на перекладине (кол.раз)	8
Бег 3 км. (кол. мин)	4
Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	24
Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	35
Приседание с партнером равного веса (раз)	5
Имитация бросков подворотом (раз)	45
Имитация переводов(раз)	45

Вторник - отдых

Среда

Бег 2 км. (кол. мин)	4
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	20
Прыжок в длину с места (см)	160
Прыжок в высоту с места (см)	44
Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	15
Имитация бросков подворотом (раз)	45
Имитация переводов(раз)	45

Четверг - отдых

Пятница

Бег 3 км. (кол. мин)	6
Подтягивание на перекладине за 20с (кол.раз)	7
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	11
Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,4
Имитация бросков подворотом (раз)	45
Имитация переводов(раз)	45

Суббота – отдых

Воскресение – отдых

7 год обучения

Понедельник

Подтягивание на перекладине (кол.раз)	8
Бег 3 км. (кол. мин)	4

Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	24
Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	35
Приседание с партнером равного веса (раз)	5
Имитация бросков подворотом (раз)	45
Имитация переводов(раз)	45

Вторник - отдых

Среда

Бег 2 км. (кол. мин)	4
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	20
Прыжок в длину с места (см)	160
Прыжок в высоту с места (см)	44
Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	15
Имитация бросков подворотом (раз)	45
Имитация переводов(раз)	45

Четверг - отдых

Пятница

Бег 3 км. (кол. мин)	6
Подтягивание на перекладине за 20с (кол.раз)	7
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	11
Челночный бег 3х10 м с хода (с)	7,4
Имитация бросков подворотом (раз)	45
Имитация переводов(раз)	45

Суббота – отдых

Воскресение – отдых

8 год обучения

Понедельник

Подтягивание на перекладине (кол.раз)	14
Бег 3 км. (кол. мин)	4
Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	24
Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	35
Приседание с партнером равного веса (раз)	5
Имитация бросков подворотом (раз)	60
Имитация переводов(раз)	60

Вторник - отдых

Среда

Бег 2 км. (кол. мин)	4
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	20
Прыжок в длину с места (см)	160
Прыжок в высоту с места (см)	44
Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	15
Имитация бросков подворотом (раз)	60
Имитация переводов(раз)	60

Четверг - отдых

Пятница

Бег 3 км. (кол. мин)	6
Подтягивание на перекладине за 20с (кол.раз)	12
Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	11
Челночный бег 3х10 м с хода (с)	7,4
Имитация бросков подворотом (раз)	60
Имитация переводов (раз)	60

Суббота – отдых

Воскресение – отдых

Ожидаемые результаты реализации программы

Ожидаемые результаты к концу 1 года обучения:

- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- обеспечение физического совершенства.

Ожидаемые результаты к концу 2 года обучения:

- формирование у учащихся устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития посредством занятий спортивной борьбой;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Ожидаемые результаты на конец 3-5 годов обучения:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах борьбы
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Ожидаемые результаты на конец 6-8 годов обучения:

- прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римской борьбы;
- подготовка и повышение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Список литературы

1. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей: Учебно-методическое-М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.
2. Васильева Е.Ю. Педагогическая мастерская: опыт проектирования образовательной программы.- Архангельск, 1999.
3. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского. — М.: ФИС, 1952.
4. Дидактика: Учебно-методические материалы по курсу/Под ред. О.А. Абдулиной.- М.: Прометей, 1992.
5. Журналы «Внешкольник»
6. Журналы «Воспитание школьников»
7. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. — М.: Просвещение, 1993. — 240 с.
8. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе.- М.: Педагогика, 1989.
9. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. — М.: ФИС, 1978. — 280 с
10. Ленц А.Н. Классическая борьба. — М.: ФИС, 1960. — 415 с.
11. Мазур А.Г. Классическая борьба. — М.: Воениздат МО СССР, 1969.—200 с.
12. Ожегов С.И. Шведова Н.Ю. Словарь русского языка: ок. 80000 слов и фразеологических выражений /Российская А.Н., Российский фонд культуры; 2-е изд., испр. и доп.-м: Азъ, 1994г. — 928с.
13. Оконь В. Введение в общую дидактику.- М.: Высшая школа, 1990.
14. Педагогический словарь./Под ред. Каирова И.А.. Т.1-2.-М: Педагогика, 1960.
15. Полонский В.М. Научно-педагогическая информация: словарь-справочник.- М.: Новая школа , 2015.-256с.
16. Постановлением администрации ЗАТО г. Североморск № 556 от 01.04.2020 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в ЗАТО г. Североморск».
17. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи».
19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 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».
20. Приказе Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
21. Разынова О.П. Авторские программы и методические рекомендации. –М.: Гном-пресс, 2009 – 214с.
22. Распоряжение Правительства Мурманской области от 03.07.2019 № 157-РП «О концепции внедрения целевой модели региональной системы дополнительного образования учащихся в Мурманской области».
23. Сиденко А.,ЧернушевичВ.Как стать автором педагогической разработки?//Школьные технологии- 2006.-№6-С.87-96.
24. Советский энциклопедический словарь/Гл. ред.А. М.Прохоров.- М.: Советская Энциклопедия, 1982.
25. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. — М.: ФИС, 1960. — 484 с.
26. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. — М.: ФИС, 1968. — 584 с.
27. Спортивная борьба /Учеб.пособие для тренеров /Под общ.ред. А.Н.Ленца. — М.: ФИС, 1964. — 495 с.
28. Спортивная борьба: Учебник для ИФК /Под ред. А.П. Купцова. — М.: ФИС, 1978., 424 с.
29. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Литература для учащихся и родителей

1. Бекетов В. А. На ковре — юные борцы. — Киев: ЗДОРОВ'Я, 1990.— 158 с.
10. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Четыре четверти, 1998. — 120 с.

2. Беккер И.Б., Семенев С.В. Классическая борьба. — Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1986. — 92 с.
3. Белов В.С. Строки из истории греко-римской борьбы. - Новосибирск: Заринск, 1999, 70с.
4. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. - М.: РИА «ИМИНФОРМ», 2000. — 156 С.
5. Игуменов В.М. Схватка. — М.: Молодая гвардия, 1979. — 176 с.
6. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в
7. Иваницкий А.В. Решающий поединок. — М.: ФиС, 1981. — 175 с.
8. Калмыков С.В., Калмыков С.В. Спортивная борьба для юношей. — Улан-Удэ, Бур.кн.изд., 1989. — 144 с.
9. Классическая борьба /Под ред. А.З.Катулина. — М.: ФИС, 1962.— 200 с.
- спортивной борьбе. — М., 1986. — 36 с.