

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
На методическом совете  
«8» августа 2024 г.  
Протокол № 1

**«Утверждаю»**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
\_\_\_\_\_ М.С. Анохина  
8 августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Греко-римская борьба»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 3 года

Возраст детей – 8-18 лет

Форма обучения – очная

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Ложечка М.В.,  
методист Добролюбова М.П.

Самара

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	ВВЕДЕНИЕ	2
II.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
	- цель и задачи программы	5
	- формы проведения занятия и педагогические технологии	6
	- ожидаемые результаты	7
	- критерии и способы определения результативности	9
	- формы контроля результатов	10
	- воспитательная работа	11
	- работа с родителями	11
III.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	12
IV.	СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	13
V.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	15
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	28
VII.	ЛИТЕРАТУРА	29

## I. ВВЕДЕНИЕ

Греко-римская борьба – европейский вид единоборства, в которой спортсмен должен с помощью определенного арсенала технических действий (приемов), вывести противника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и против ног.

Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX в.

С 1896 г. греко-римская борьба включена в состав Олимпийских игр. Чемпионаты мира по данному виду спорта проводятся с 1904г., а Европы – с 1898г. В Международной федерации борьбы ФИЛА свыше 120 стран.

Известным российским борцом греко-римского стиля является Александр Карелин, а украинским Вячеслав Олейник, Иван Поддубный.

Греко-римская борьба – это единоборство двух спортсменов. Главная цель поединка – прижать противника спиной к ковру (туше). Продолжительность схватки – три периода по две минуты. На схватку запрещено выходить вспотевшим, а также смазывать тело какими-либо веществами, которые могут привести к его «скользкости». В экипировку борца входят плавки, трико, носки, мягкие борцовские кеды («борцовки»), платок. Последний использовался для вытирания крови и пота, но в настоящее время применяют современные тампоны, а платок остается своеобразной данью традиции.

## II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» физкультурно-спортивной направленности** составлена на основе программы по греко-римской борьбе для детско-юношеских спортивных школ с учетом условий и нормативов учреждений дополнительного образования. **Программа реализуется с 2011 года и рассчитана на 3 года обучения для детей и подростков с 8 до 18 лет** и дает возможность участникам образовательного процесса расширить познавательные и двигательные возможности за счет различных форм физических упражнений, исходя из материальной базы, физического развития и уровня здоровья обучающихся.

*Актуальность* предлагаемой общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся.

*Новизна программы* заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. *Педагогическая целесообразность* использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся,

формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, организация занятости детей, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

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

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Предлагаемая программа предполагает формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, педагога; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе учащимися-спортсменами профессионального жизненного пути.

Поскольку тренировки по греко-римской борьбе связаны с большими физическими нагрузками, то начинать заниматься этим видом спорта не рекомендуется до 8 лет. В силу физических особенностей греко-римской борьбой не занимаются девочки из-за давления на грудь во время схватки. При комплектовании учебной группы учитывается желание ребенка

заниматься этим видом спорта, физическое развитие и возраст. Данным видом спорта могут заниматься дети, имеющие справку от врача о состоянии здоровья.

**Учебно–тематический план программы составлен исходя из учебной нагрузки 6 часов в неделю на протяжении трех лет обучения.**

**В группе 1 года обучения занимаются не более 15 человек. В группе 2 и 3 года обучения занимаются не более 12 человек.**

**На основе данной программы с учетом возможностей, заинтересованности детей и родителей, педагогической нагрузки педагога может быть реализован упрощенный вариант программы, рассчитанной на 2 года обучения. На 1 год обучения отводится 4 часа в неделю, 144 часа в год. На 2 год обучения – 6 часов в неделю, 216 часов в год.**

Комплектование групп происходит с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Исходя из этого, педагог определяет методику проведения занятий и распределение нагрузки. Основная часть занятий группы первого года обучения состоит из ОФП, с постепенным введением элементов борьбы. **По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физического развития, а также слабослышащие дети.** Для таких детей в программе учебно-тематический план в соответствии с Положением Министерства спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607.

Большая часть времени на занятиях отводится физической подготовке. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и улучшению здоровья учащихся.

Наиболее эффективны при обучении спортивной борьбой следующие технологии: разноуровневого обучения, коллективного взаимообучения (коллективного способа обучения), индивидуального способа обучения, и технология игры с элементами единоборств.

Греко-римская борьба является тандемом гибкости и силы. Для развития гибкости используется разучивание определенного набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъем со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега и подвижных игр. Технические действия отрабатывают в работе с партнером. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость.

Занимающиеся должны выполнять все требования педагога, соблюдать дисциплину и порядок. Нельзя опаздывать на занятия, так как обучающиеся приступают к борьбе только после хорошей разминки организма к нагрузкам,

в противном случае возникает опасность травматизма. При разучивании приемов следует внимательно слушать и наблюдать объяснения педагога и демонстрацию приемов. Особое внимание следует уделять способам страховки партнера во время изучения приемов и отработки их. Не допускается гнев, раздражение, грубость и неуважение к партнеру. Заботливое отношение к товарищу, готовность помочь – закон для занимающихся греко-римской борьбой.

Первый год обучения рассчитан на освоение подготовительных действий, куда входят действия, связанные с ритуалом греко-римской борьбы:

- строевые приемы;
- акробатические и общефизические упражнения;
- понятия и основы выполнения классического способа контроля лежа-удержания.

В течение 1 года обучения учащиеся необходимо освоить:

- действия в захватах;
- передвижения;
- действия при выполнении приемов борьбы в стойке, партера, различных положений;
- дыхательные действия;
- классический способ приложения сил для контроля лежа;
- приемы в стойке.

В дальнейшем в программу входит: соединение двигательных действий изученных ранее, освоение классической техники в передвижениях, классические приемы: стоя и лежа, коррекция индивидуальной общефизической подготовки, использование различных *комбинационных приемов*. На втором году обучения темы практически не изменяются, а усложняются и увеличивается физическая нагрузка. В течение 2 и 3 года обучения отрабатывается техника, тактическое мастерство в условиях интенсивного противоборства:

- поединки проходят со сменой партнеров;
- отработка техники тактических действий с дозированным сопротивлением противника;
- устранение погрешности в технике выполнения бросков, удержаний, комбинаций, контрприемов;
- выполнение приемов в максимальном темпе;
- совершенствование индивидуальной техники;
- совершенствование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия, обманывающих действий;
- совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях;
- совершенствование встречных атак непрерывного наступления в различных частях поединка (вначале, середине, конце);

- отработка маскировки обороны ведения поединка в рваном темпе, в красной зоне ковра.

Возникает потребность участия в соревнованиях. По усмотрению педагога обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях не только по греко-римской борьбе, но и по сумо. После каждого соревнования любого уровня, педагог ведет учет количества побед персонально на каждого участника, для присвоения спортивного разряда.

### **Цель программы:**

Овладение основами техники и тактики греко-римской борьбы и формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся.

### **Задачи:**

#### *Воспитательные:*

- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности;
- воспитывать чувства собственного достоинства и уважения к сопернику;
- способствовать формированию эмоционально-ценностного отношения к окружающей действительности.

#### *Обучающие:*

- обучать основам физической культуры;
- обучать теоретическим и практическим основам г.-р. борьбы;
- обучать правилам и этикету греко-римской борьбы;
- обучать основам организации и проведения соревнований.

#### *Развивающие:*

- развивать физические качества и способности: выносливость, быстроту, гибкость, ловкость, силу;
- развивать умения концентрировать внимание;
- развивать волевые качества характера.

### **Формы проведения занятий и педагогические технологии**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

**Теоретические занятия** проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин. на практическом уроке). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные вопросы теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

**Практические занятия** проводятся в виде: спортивных тренировок, отработки приемов, самостоятельной работы, сдачи контрольных нормативов, спаррингов, соревнований.

На практических учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы, закрепляется пройденное, а также большое внимание уделяется повышению общей и специальной физической подготовке. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовки, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

**Контрольные занятия** применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревнования применяются для формирования у обучающихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме классификационных соревнований, товарищеских встреч.

Занятия проводятся с дозированным объемом нагрузок, учитывая физиологические и возрастные особенности воспитанников.

Занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять задания педагога по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приемов.

Педагоги, реализующие данную программу, используют в своей деятельности педагогические образовательные технологии:

*Здоровьесберегающие технологии* – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

*Технологии личностно-ориентированного обучения* - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

*Технология развивающего обучения* является дополнением личностно-ориентированного обучения. Ее цель – создание условий для развития способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, где учитываются и используются закономерности развития, уровень и индивидуальные особенности каждого учащегося.



*Игровые технологии* - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы (спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол и т.д., подвижные игры).

## **Ожидаемые результаты**

### Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

*По завершении первого года обучения, обучающиеся должны:*

#### **знать:**

- историю и развитие греко-римской борьбы;
- сущность, принципы, цели и задачи греко-римской борьбы;
- этикет и правила борьбы;
- запрещенные действия в борьбе;
- правила соревнований;
- основы личной гигиены борца;
- роль физических качеств в подготовке борца;
- правила поведения в спортивном коллективе;
- самоконтроль в процессе занятий спортом.

#### **уметь:**

- выполнять основные положения в борьбе: стойка, партер;
- выполнять положение в начале и конце захвата, дистанции, маневрирование;
- выполнять приемы борьбы в партере;
- выполнять приемы борьбы в стойке.

*По завершении второго и третьего года обучения обучающиеся должны:*

#### **знать:**

- историю и развитие греко-римской борьбы;
- сущность, принципы, цели и задачи греко-римской борьбы;
- этикет и правила борьбы;
- запрещенные действия в борьбе;
- правила соревнований;
- основы личной гигиены борца;
- роль физических качеств в подготовке борца;
- правила поведения в спортивном коллективе;
- самоконтроль в процессе занятий спортом.

#### **уметь:**

- выполнять основные положения в борьбе: стойка, партер;
- выполнять положение в начале и конце захвата, дистанции, маневрирование;
- выполнять приемы борьбы в партере;
- выполнять приемы борьбы в стойке.

## **Ожидаемые результаты по освоению программы**

Личностными результатами освоения образовательной программы «Греко-римская борьба» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- уважительное отношение к людям и результатам их труда;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- устойчиво-позитивное отношение к окружающей действительности.

## Метапредметные результаты

*Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:*

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

*Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности;
- формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

*Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

## Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности,

		автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении № 2.

### **Формы контроля результатов**

Предусмотрены следующие формы контроля:

**Предварительный контроль** предназначен для определения начальной подготовленности учащегося. Проводится на первых занятиях в форме сдачи контрольных нормативов и выполнения определенного комплекса упражнений.

**Текущий контроль** проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, выполнение приемов, опрос.

**Итоговый контроль** - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме соревнования, обычного, открытого или контрольного занятия.

### **Воспитательная работа**

Обучение и физическая подготовка учащихся неразрывны с их воспитанием. Большую роль в формировании личности играет сплоченный коллектив. Сплочению коллектива способствуют тренировки, участие в показательных выступлениях, соревнованиях, совместные посещения соревнований различного уровня, участие во всех мероприятиях, проводимых в детском объединении. Коллективная работа способствует формированию нравственных качеств. Нравственные качества личности – честность, благородство, скромность, коллективизм, готовность помочь слабым, взаимное уважение занимающихся друг к другу являются составляющими культуры личности. Одним из нравственных качеств является ответственность. Она формируется при осмыслении, важности формирования здорового образа жизни. В процессе занятий греко-римской борьбой учащиеся сталкиваются с различными трудностями. Чаще всего, они связаны с преодолением физических нагрузок, необходимостью быстро и

решительно действовать в изменяющейся обстановке. Все это способствует развитию воли.

Занятия по греко-римской борьбе обязательно должны сопровождаться соответствующей правовой информацией. Все занимающиеся должны хорошо знать об ответственности за применение технических действий вне тренировок. Определенная информация о поведении обучающихся должна сообщаться педагогом.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- просмотр соревнований с последующим их обсуждением;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- проведение тематических праздников;
- беседы о спорте;
- встречи со спортсменами и тренерами по греко-римской борьбе;
- спортивные праздники и эстафеты;
- экскурсии;
- конкурсы и викторины.

Различные виды и формы спортивно-массовых мероприятий помогают педагогам повышать познавательный интерес и способствуют воспитанию подрастающего поколения, формированию спортивных навыков.

### **Работа с родителями**

Детское спортивное объединение не может плодотворно функционировать без привлечения помощи родителей. Поддержка родителей актуальна в самом начале занятий греко-римской борьбой. Она помогает справиться с трудностями привыкания к новому коллективу, регулярным физическим нагрузкам, требованиям к дисциплине и организованности.

Привлечение родителей к мероприятиям, проводимым в детском объединении, способствуют расширению и укреплению совместной деятельности родителей и детей. Родители приглашаются на показательные выступления, соревнования, спортивные праздники, открытые уроки, поездки, экскурсии.

Участвуя в мероприятиях вместе с детьми, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. Они по-другому начинают воспринимать и ощущать неудачи и радости, учатся сотрудничать с ребенком и вместе что-то создавать. Участие членов семьи в мероприятиях способствует лучшему пониманию своего ребенка.

В течение года педагогом проводятся родительские собрания и индивидуальные консультации.

Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, служит эмоциональной и духовной близости.

## **III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Наименование темы	1 год			2 год			3 год		
		Теор	Практ	Всего	Теор	Практ	Всего	Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2	2		2	2		2
2	История греко-римской борьбы и ее развитие	1		1	1		1	1		1
3	Этикет, терминология и правила борьбы	2		2	2		2	2		2
4	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся	1		1	1		1			
5	Гигиена, режим дня	2		2	2		2	1		1
6	ОФП	10	82	92	6	74	80	4	72	76
7	СФП	4	32	36	4	34	38	4	36	40
8	Игровые комплексы в борьбе	2	30	32	2	14	16	1	15	16
9	Технико-тактическая подготовка	6	36	42	8	54	62	8	52	60
10	Моральная и психологическая подготовка	2		2	2	2	4	2	2	4
11	Соревновательная подготовка				1	3	4	1	7	8
12	Врачебно-медицинский контроль, самоконтроль	1	1	2	1	1	2	2	2	4
13	Итоговое занятие		2	2		2	2		2	2
	<b>Итого:</b>	33	183	<b>216</b>	32	184	<b>216</b>	28	188	<b>216</b>

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

##### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Знакомство с учащимися. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение мер предосторожности, условия страховки и самостраховки. Соблюдение правил безопасности, правил поведения.

##### 2. История греко-римской борьбы.

Истоки и развитие греко-римской борьбы. Сущность, принципы, цели и задачи греко-римской борьбы.

##### 3. Этикет, терминология и правила борьбы.

Этикет и правила борьбы. Требования к одежде. Запрещенные действия в борьбе. Команды и жесты арбитра.

#### **4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся**

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### **5. Гигиена, режим дня.**

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы труда и отдыха юного спортсмена.

#### **6. ОФП. (общая физическая подготовка).**

Основные физические качества человека: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Роль физических качеств в подготовке борца.

Практические занятия: выполнение основных упражнений, способствующих развитию физических качеств учащихся.

#### **7. СФП. (специальная подготовка борца).**

Практические занятия: выполнение упражнений для развития специальных физических качеств.

#### **8. Игровые комплексы в борьбе.**

Значение игровых комплексов. Правила и сюжет игр. Игры на развитие определенных физических качеств.

Практические занятия: Игры в перетягивание для развития силовых качеств.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях. Игры с отрывом соперника от ковра. Игры за овладение обусловленным предметом. Игры с прорывом через строй.

#### **9. Техничко-тактическая подготовка.**

Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток.

Изучение и отработка:

##### *а) Основные положения в борьбе*

- стойка;
- партер;
- положение в начале и конце охвата;
- дистанции;
- маневрирование;

##### *б) Приемы борьбы в партере*

Переворот рычагом.

Переворот скручиванием.

Захваты руки на ключ.

Способы сбивания на живот.

*в) Приемы борьбы в стойке*

Переводы рывком.

Переводы нырком.

Перевод вращением (вертушка).

Бросок подворотом (бедро).

Бросок переворотом (мельница).

**10. Моральная и психологическая подготовка.**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

**11. Соревновательная подготовка.**

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для борцов 10-12 лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

**10. Врачебно-медицинский контроль, самоконтроль.**

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца. Врачебно-медицинский контроль.

**11. Итоговое занятие.** Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Занятие может быть проведено в форме обычного занятия, зачета, соревнований и т.п.

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Содержание разминки при занятиях борьбой**

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение должны быть похожи по своей сути на «большую разминку». Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся 9—12 лет. С учетом этого, разминка должна состоять из двух частей: общей (общеподготовительные упражнения) и специальной (специально-подготовительные упражнения).

*Примерная схема разминки*

- Комплекс общеподготовительных упражнений — 5-10 мин.
- Элементы акробатики и самостраховки — 5-10 мин.
- Игры и эстафеты — 5-10 мин.
- Освоение захватов — 5-10 мин.
- Работа на руках в стойке и партере — 5-10 мин.
- Упражнения на мосту — 5-10 мин.



В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа за бегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1—1; 2—2 ( один раз вправо, один — влево, два раза вправо, два — влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5—6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на «мосту»;
- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на «мосту» вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

### **Средства для совершенствования физической подготовки (для всех годов обучения)**

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

#### **Общеподготовительные упражнения**

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком, на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу), в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку;

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

**Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса.* Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища.* Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног.* В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног.* В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от

стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки.* Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150—200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) — ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление.* Из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения.* Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой — вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

**Упражнения на гимнастических снарядах**

а) *на гимнастической скамейке*. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног, сидя углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

б) *на гимнастической стенке*. Передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4—6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1—2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине*. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) *на бревне*. Ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### **Специально-подготовительные упражнения**

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой

на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном -а груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу, и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног. стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

### **Специализированные игровые комплексы**

**Игры в касания.** Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной хтя спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела).

**Игры в перетягивание** для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

**Игры с опережением и борьбой за выгодное положение** для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

**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** (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

**Игры с прорывом через строй, из круга** для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

#### ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### **Основные положения в борьбе**

*Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

*Партер:* высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

*Положения* в начале и конце схватки, формы приветствия.

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

### **Элементы маневрирования**

*В стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

*В партере:* передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

*Маневрирования* в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

## **Техника греко-римской борьбы**

### **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.

Контрприемы:

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 на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

*Переворот 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).

Контрприемы:



- 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 руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

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

*Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее:)*

Защиты:

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

Контрприемы:

- 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 ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

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

### ***Захваты руки на «ключ»***

*Одной рукой сзади:*

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

*Двумя руками сзади:*

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

*Одной рукой спереди:*

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

*Двумя руками сбоку:*

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

*С упором головой в плечо:*

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

*Толчком противника в сторону:*

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

*Рывком за плечи:*

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

*С помощью рычага ближней руки:*

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

### **Способы сбивания противника на живот**

1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой — туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

2) из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

### **Способы освобождения руки, захваченной на ключ**

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

### **Приемы борьбы в стойке**

#### **Переводы рывком**

*Перевод рывком за руку:*

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

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.

Контрприемы:

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

Контрприемы:

- 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, здшагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

### ***Броски подворотом (бедро)***

*Бросок подворотом захватом руки через плечо:*

Защиты:

- а) приседая, опереться 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.

*Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:*

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться 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 (мельница)***

*Бросок 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.

### **Тренировочные задания**

*Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке*

*Осуществление захватов:* предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

*Схватки с заданием:* провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

По мере выполнения учащимися различных техник выставляется оценка, которая заносится в личную карточку воспитанника. Там же отмечаются результаты контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности учащегося. По окончании учебного года педагог делает сравнительный анализ физического и спортивного роста на каждого воспитанника.

#### **Оценка техники выполнения специальных упражнений**

**Забегания на мосту:** оценка «5» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

**оценка «4»** — менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

**оценка «3»** — низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

#### **Перевороты с моста:**

**оценка «5»** — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

**оценка «4»** — менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

**оценка «3»** — низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

#### **Вставание на мост из стойки и обратно в стойку:**

**оценка «5»** — упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

**оценка «4»** — выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

**оценка «3»** — выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

#### **Кувырок вперед, подъем разгибом:**

**оценка «5»** — выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

**оценка «4»** — допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

**оценка «3»** — нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием. Сальто вперед с разбега (страховка обязательна);

**оценка «5»** — ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

## **V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Методическое обеспечение**

Перечень учебно-методических материалов

#### I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в спортивном зале.
2. Положения о проведении соревнований.

#### II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Методика и обучение приемам.
3. Подготовка к соревнованиям и участие в них

#### III. Конспекты занятий

1. Планы-конспекты учебных занятий.
2. Планы-конспекты открытых занятий.
3. Планы-конспекты итоговых занятий.

#### IV. Диагностический материал:

1. Приёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП
2. Анкета «Как я использую свое время»;
3. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
4. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
5. Методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;
6. Анкета для родителей.

#### V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

### **Дидактическое обеспечение**

- учебные пособия для учеников, наглядный материал.
- учебные пособия для педагога.
- фото, видеозаписи.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в спортивном зале

Для эффективной реализации данной программы необходимо иметь:

1. Ковер борцовский
2. Мягкая обшивка стен
3. Набивной мешок
4. Гимнастические снаряды
5. Манекен борцовский

## VII. ЛИТЕРАТУРА

1. Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2009г.
2. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта. – М: «Просвещение» 2004г.
3. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 г
4. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах. – М: «Асадема» 2000 г.
5. Игуменов В.М. Спортивная борьба. - М: «Просвещение» 1993г.
6. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учебных заведений. – М.: Просвещение, 1978г.
7. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры – М: «Дрофа» 1998г.
8. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов. – М: «Просвещение» 2006г.
9. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов. – М: «Просвещение» 1997г.
10. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»
11. Матвеев А.П. Петрова Т.В. Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре - М: «Дрофа» 2001 г.
12. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М: «Физкультура и спорт» 2002 г.
13. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся. – М: «Феникс» 2004г.

**Календарно-тематический план группы общеразвивающей программы  
«Греко-римская борьба»  
1 год обучения**

№ зан.	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП, диагностика.	2
3		ОФП, история борьбы.	2
4		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
5		ОФП, правила борьбы.	2
6		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
7		ОФП, этикет борьбы	2
8		ОФП, терминология.	2
9		ОФП, СФП	2
10		ОФП, влияние зан. борьбой на орг. учащихся	2
11		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
12		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
13		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
14		ОФП, СФП	2
15		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
16		СФП, беседы о ЗОЖ.	2
17		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
18		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
19		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
20		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
21		ОФП, СФП	2
22		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
23		ОФП, врачебно-медицинский контроль.	2
24		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
25		СФП, гигиена спортсмена.	2
26		ОФП, врачебно-медицинский контроль.	2
27		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
28		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
29		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
30		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
31		ОФП, СФП	2
32		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
33		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
34		ОФП, самоконтроль.	2
35		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
36		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
37		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
38		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2

39		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
40		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
41		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
42		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
43		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
44		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
45		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
46		ОФП, режим дня спортсмена.	2
47		ОФП, СФП	2
48		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
49		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
50		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
51		СФП, самоконтроль.	2
52		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
53		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
54		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
55		ОФП, СФП	2
56		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
57		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
58		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
59		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
60		ОФП, психологическая подготовка.	2
61		ОФП, СФП	2
62		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
63		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
64		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
65		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
66		ОФП, СФП	2
67		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
68		ОФП, моральная подготовка.	2
69		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
70		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
71		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
72		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
73		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
74		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
75		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
76		ОФП, СФП	2
77		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
78		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
79		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
80		ОФП, СФП	2
81		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2



82		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
83		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
84		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
85		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
86		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
87		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
88		ОФП, СФП	2
89		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
90		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
91		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
92		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
93		ОФП, СФП	2
94		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
95		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
96		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
97		СФП, игровые комплексы в борьбе.	2
98		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
99		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
100		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
101		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
102		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
103		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
104		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
105		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
106		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
107		ОФП, итоговое занятие.	2
108		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
		<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>

### 2 год обучения

№ зан.	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП, диагностика.	2
3		СФП, этикет борьбы	2
4		ОФП, правила борьбы, соревнований.	2
5		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
6		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
7		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
8		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
9		ОФП, врачебно-медицинский контроль.	2
10		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
11		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
12		СФП, технико-тактическая подготовка.	2

13		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
14		ОФП, психологическая подготовка	2
15		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
16		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
17		ОФП, беседы о ЗОЖ.	2
18		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
19		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
20		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
21		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
22		ОФП, врачебно-медицинский контроль.	2
23		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
24		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
25		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
26		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
27		ОФП, психологическая подготовка.	2
28		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
29		ОФП, самоконтроль.	2
30		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
31		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
32		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
33		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
34		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
35		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
36		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
37		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
38		СФП, технико-тактическая подготовка	2
39		ОФП, гигиена спортсмена.	2
40		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
41		ОФП, соревновательная подготовка.	2
42		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
43		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
44		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
45		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
46		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
47		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
48		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
49		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
50		ОФП, диагностика.	2
51		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
52		ОФП, психологическая подготовка.	2
53		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
54		ОФП, режим дня спортсмена.	2
55		СФП, технико-тактическая подготовка.	2

56		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
57		СФП, соревновательная подготовка.	2
58		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
59		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
60		ОФП, самоконтроль.	2
61		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
62		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
63		СФП, соревновательная подготовка.	2
64		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
65		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
66		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
67		ОФП, психологическая подготовка.	2
68		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
69		Товарищ. турнир, посвящ. дню Защитника Отечества.	2
70		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
71		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
72		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
73		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
74		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
75		ОФП, соревновательная подготовка.	2
76		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
77		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
78		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
79		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
80		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
81		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
82		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
83		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
84		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
85		ОФП, психологическая подготовка.	2
86		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
87		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
88		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
89		ОФП, соревновательная подготовка.	2
90		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
91		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
92		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
93		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
94		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
95		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
96		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
97		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2

98		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
99		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
100		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
101		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
102		ОФП, игровые комплексы в борьбе.	2
103		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
104		ОФП, итоговое занятие.	2
105		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
106		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
107		Товарищеский турнир	2
108		ОФП, СФП	2
		<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>

### 3 год обучения

№ зан.	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП, диагностика.	2
3		СФП, развитие греко-римской борьбы	2
4		ОФП, этикет, терминология и правила борьбы	2
5		СФП, игровые комплексы в борьбе	2
6		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
7		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
8		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
9		ОФП, врачебно-медицинский контроль.	2
10		СФП, игровые комплексы в борьбе	2
11		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
12		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
13		ОФП, морально-психологическая подготовка.	2
14		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
15		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
16		ОФП, беседы о ЗОЖ.	2
17		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
18		ОФП, игровые комплексы в борьбе	2
19		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
20		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
21		ОФП, врачебно-медицинский контроль.	2
22		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
23		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
24		ОФП, соревновательная подготовка.	2
25		ОФП, игровые комплексы в борьбе	2
26		СФП, технико-тактическая подготовка.	2

27		ОФП, морально-психологическая подготовка	2
28		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
29		ОФП, самоконтроль.	2
30		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
31		ОФП, игровые комплексы в борьбе	2
32		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
33		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
34		ОФП, соревновательная подготовка.	2
35		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
36		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
37		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
38		СФП, игровые комплексы в борьбе	2
39		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
40		ОФП, гигиена спортсмена	2
41		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
42		ОФП, соревновательная подготовка.	2
43		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
44		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
45		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
46		ОФП, соревновательная подготовка	2
47		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
48		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
49		ОФП, игровые комплексы в борьбе	2
50		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
51		ОФП, диагностика.	2
52		СФП, соревновательная подготовка	2
53		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
54		ОФП, морально-психологическая подготовка	2
55		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
56		ОФП, режим дня спортсмена.	2
57		СФП, технико-тактическая подготовка	2
58		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
59		ОФП, самоконтроль.	2
60		СФП, игровые комплексы в борьбе	2
61		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
62		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
63		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
64		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
65		СФП, соревновательная подготовка.	2
66		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
67		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
68		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
69		СФП, игровые комплексы в борьбе	2

70		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
71		ОФП, морально-психологическая подготовка.	2
72		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
73		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
74		ОФП, игровые комплексы в борьбе	2
75		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
76		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
77		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
78		ОФП, СФП.	2
79		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
80		ОФП, соревновательная подготовка.	2
81		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
82		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
83		СФП, игровые комплексы в борьбе	2
84		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
85		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
86		ОФП, соревновательная подготовка	2
87		СФП, игровые комплексы в борьбе	2
88		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
89		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
90		ОФП, психологическая подготовка.	2
91		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
92		СФП, игровые комплексы в борьбе.	2
93		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
94		СФП, соревновательная подготовка.	2
95		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
96		ОФП, игровые комплексы в борьбе	2
97		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
98		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
99		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
100		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
101		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
102		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
103		СФП, игровые комплексы в борьбе	2
104		ОФП, технико-тактическая подготовка.	2
105		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
106		Итоговое занятие.	2
107		ОФП, соревновательная подготовка	2
108		СФП, технико-тактическая подготовка.	2
		ИТОГО	216

