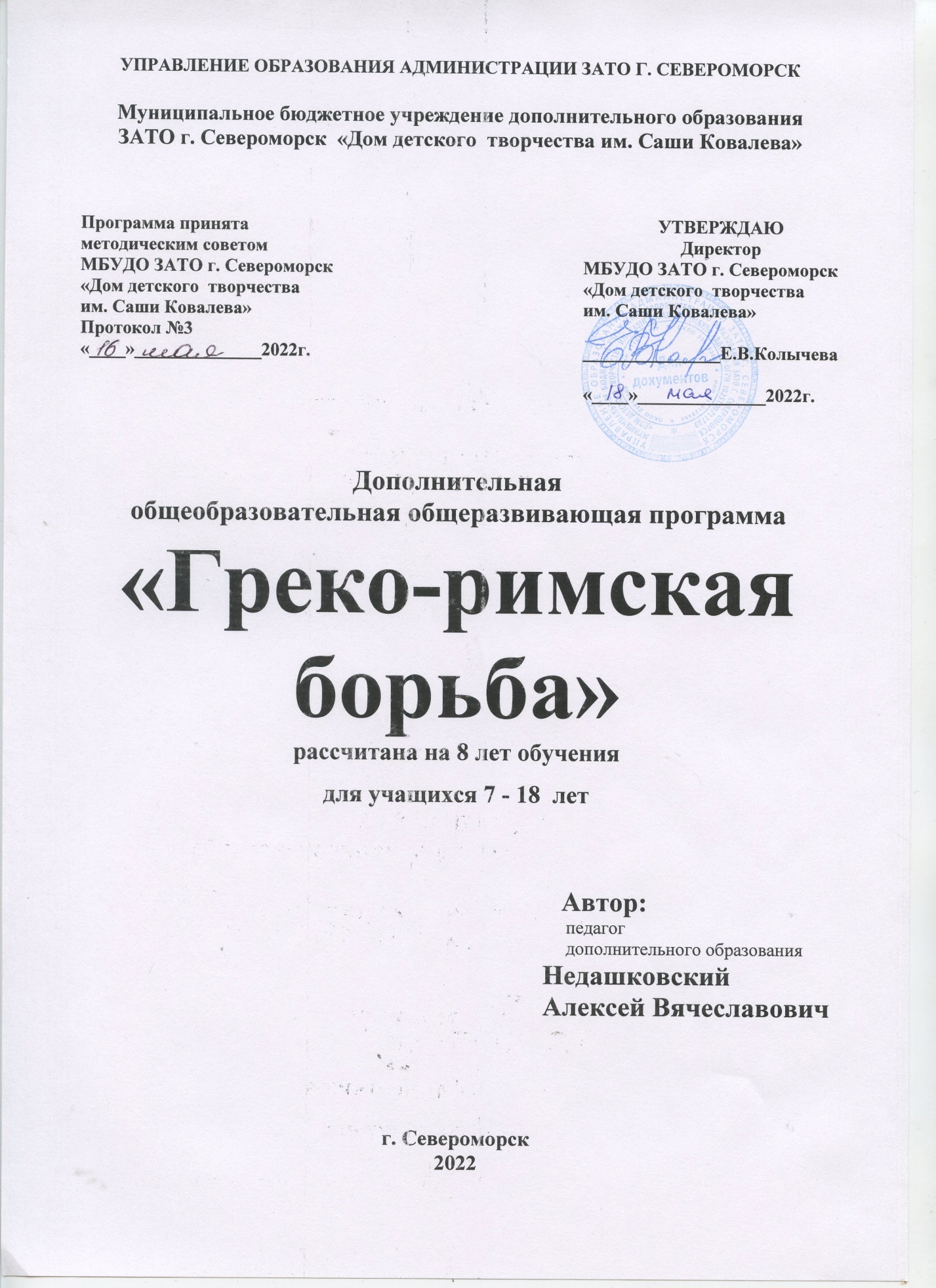
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «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. Учащиеся, прошедшие обучение по программе "Основы греко-римской борьбы" и сдавшие нормативы зачисляются сразу 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,

10-12 человек – второй и последующие года обучения.

В образовательной программе распределение учебной нагрузки представлено следующим образом:

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

2 и последующие года - (2 раза в неделю по 3 часа) х 36 недель = 216 часов или (3 раза в неделю по 2 часа) х 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 объёмов 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 закаливать организм учащихся; прививать устойчивый интерес к занятиям греко-римской борьбы; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовится 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 уровней 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 | часы | 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 | 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** | **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** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **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** | **20** |  |  |  | **1** | **1** | |  | **1** | **1** | **1** | |  | **1** | **1** | **1** | **1** | |  | **1** | **1** | **1** | |  |  | **1** |  |  |  | **1** | | **1** | **1** |  | **1** | | **1** |  | **1** | **1** |  |  |  |
| Приемы борьбы в партере |  |  |  |  |  |  | |  |  | + | + | |  | + | + | + | + | |  |  | + |  | |  |  | + |  |  |  | + | | + |  |  | + | | + |  | + | + |  |  |  |
| Приемы борьбы в стойке |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  | + |  | + |  | |  | + | + | + | |  |  | + |  |  |  | + | |  | + |  |  | |  |  | + | + |  |  |  |
| Маневрирование в различных положениях |  |  |  |  | + | + | |  | + |  |  | |  |  | + | + | + | |  | + |  | + | |  |  | + |  |  |  |  | | + | + |  | + | | + |  | + |  |  |  |  |
| **Приемные и переводные испытания** | **6** |  | **1** |  |  |  | |  |  |  |  | | **1** |  |  |  |  | |  |  |  |  | | **1** | **1** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | **1** | **1** |
| **Врачебный и медицинский контроль** | **4** | **1** |  | **1** |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | **1** | **1** |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговое занятие** | **2** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | **1** | **1** |
| **Итого часов** | **144** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | | **4** | **4** | **4** | **4** | | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | | **4** | **4** | **4** | **4** | | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | | **4** | **4** | **4** | **4** | | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН–ГРАФИК**

**ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ 2 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 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| **Вводное занятие** | **3** | **1** | **1** |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | | **1** |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теория** | **6** |  |  |  |  | |  | **1** |  |  | **1** | |  |  |  |  |  | |  | **1** |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  | | **1** |  | **1** |  | |  |  | **1** |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в РФ |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | + | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  | | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивная борьба в РФ |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | + |  | |  |  | + |  |  |  |  |
| Влияние спортивной борьбой на строение функции организма спортсмена |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | + | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  | | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена, закаливание, питание и режим борца |  |  |  |  |  | |  | + |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | + |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  | + |  |  |  |  |
| Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой |  |  |  |  |  | |  | + |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | + |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | + |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы техники и тактики борьбы |  |  |  |  |  | |  | + |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  | | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | + | |  |  |  |  |  | |  | + |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | + |  | |  |  | + |  |  |  |  |
| Оборудование и инвентарь для занятий борьбой |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | + |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  | | + |  |  |  | |  |  | + |  |  |  |  |
| ***Практика:*** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ОФП*** | **71** | **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** | **2** | **1** |
| Строевые и порядковые упражнения |  | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Ходьба |  | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Бег |  | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Прыжки |  | + |  | + |  | |  | + |  |  | + | | + | + |  |  | + | |  |  | + |  | |  | + |  | + | | + |  |  | | + | + |  |  | | + |  |  |  | + |  |  |
| Перелазание |  |  | + |  | + | | + |  | + | + |  | |  |  | + | + |  | | + | + |  |  | | + |  | + |  | |  | + | + | |  |  |  | + | |  |  | + | + |  |  | + |
| ***СФП*** | **69** | **2** | **2** | **2** | **2** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | | **2** | **2** | **2** | **2** | | **2** | **2** | **2** | **2** | | **2** | **1** | **2** | | **2** | **2** | **1** | **2** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** |
| 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*** | **35** |  | **1** | **1** | **1** | | **1** | **1** | **2** |  | **1** | | **2** |  | **1** | **1** | **2** | |  | **1** | **1** | **1** | | **1** | **1** | **1** | **1** | | **1** | **1** | **1** | | **1** | **2** | **1** |  | | **1** | **1** | **1** | **2** |  | **1** | **1** |
| Приемы борьбы в партере |  |  | + | + | + | |  |  | + |  |  | | + |  |  |  | + | |  |  |  | + | |  | + | + |  | |  |  | + | | + | + |  |  | |  |  | + | + |  |  |  |
| Приемы борьбы в стойке |  |  | + | + |  | | + | + | + |  | + | |  |  | + | + | + | |  | + | + |  | | + |  |  | + | | + | + |  | |  | + | + |  | | + | + |  | + |  | + | + |
| Маневрирование в различных положениях |  |  |  |  | + | | + | + |  |  | + | | + |  | + | + |  | |  | + | + | + | | + | + | + |  | | + | + | + | | + |  | + |  | | + | + | + |  |  |  | + |
| ***Соревнования*** | **10** |  |  |  |  | |  |  |  | **2** |  | |  | **2** |  |  |  | | **2** |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | **2** | |  |  |  |  | **2** |  |  |
| ***Инструкторская и судейская практика*** | **4** |  |  |  |  | | **1** |  |  |  |  | |  |  | **1** |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | | **1** |  |  | |  |  |  |  | | **1** |  |  |  |  |  |  |
| ***Приемные и переводные испытания*** | **6** |  |  | **1** |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  | **1** |  |  | |  | **1** |  | |  |  | **1** |  | |  |  |  |  |  | **1** | **1** |
| ***Восстановительные мероприятия*** | **4** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | **1** |  | |  |  | **1** |  | |  |  |  |  | |  |  | **1** | |  |  |  |  | |  | **1** |  |  |  |  |  |
| ***Врачебный и медицинский контроль*** | **5** | **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 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** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** |
| **Вводное занятие** | **3** | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теория** | **7** |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  | | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  | |  | **1** |  |  | |  |  | **1** |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в РФ |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивная борьба в РФ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | + |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Влияние спортивной борьбой на строение функции организма спортсмена |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена, закаливание, питание и режим борца |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы техники и тактики борьбы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | + |  |  | |  |  | + |  |  |  |  |
| Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  | + |  |  |  |  |
| Оборудование и инвентарь для занятий борьбой |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | + |  |  | |  |  | + |  |  |  |  |
| ***Практика:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ОФП*** | **52** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | | **1** | **2** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **2** | | **2** | **1** | **1** | **1** | | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** |
| Строевые и порядковые упражнения |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | | + | + |  |  | | + | + | + | + | + |  |  |
| Ходьба |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Бег |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Прыжки |  |  |  | + |  | + | + | + |  |  | |  | + |  | + | + | + |  |  |  | + |  | + |  | + | + |  | |  |  | + | + | |  |  |  |  | + | + |  |
| Перелазание |  |  | + |  | + |  |  |  | + | + | | + |  | + |  |  |  | + | + | + |  | + |  |  | + |  |  | | + | + |  |  | | + |  | + |  | + |  |  |
| ***СФП*** | **60** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | | **2** | **1** | **2** | **2** | | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **1** | **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** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **1** | **1** | **2** | | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **2** | | **2** | **1** | **1** | **2** | | **1** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** |
| Приемы борьбы в партере |  | + | + | + | + | + |  |  | + | + | | + | + |  | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + |  | + | + | | + | + | + |  | |  | + | + | + | + | + |  |
| Приемы борьбы в стойке |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  | | + |  |  | + | |  | + | + | + |  | + |  |
| Маневрирование в различных положениях |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | | + |  | + |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  |  | + | |  | + | + | + | | + |  |  | + | + |  |  |
| ***Соревнования*** | **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **3** | **2** |  | **2** |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | **2** |
| ***Инструкторская и судейская практика*** | **7** |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **1** | **1** |  | | **1** |  |  |  | **1** | **1** |  |
| ***Приемные и переводные испытания*** | **8** | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  | |  | **1** |  | **1** | |  |  |  |  | **1** |  |  |
| ***Восстановительные мероприятия*** | **6** |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | **1** |  | |  | **1** |  |  |  |  | **1** |
| ***Врачебный и медицинский контроль*** | **6** |  |  | **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 4 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 | 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 | 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*** | **50** | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Приемы борьбы в партере |  | + | + | + | + | + |  |  | + |  | |  | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  | + | + | + | + | + | + |
| Приемы борьбы в стойке |  | + | + |  | + | + | + | + |  |  | |  | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  | + | + | + | | + |  | + |  | |  | + | + | + |  | + |  |
| Маневрирование в различных положениях |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  | | + |  |  |  | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  | |  |  | + |  | |  |  |  |  | + | + | + |
| ***Соревнования*** | **18** |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | | 2 |  |  | 2 |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | |  | 3 |  | 2 | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| ***Инструкторская и судейская практика*** | **9** |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | | 1 |  |  | 1 | |  |  |  |  | 1 |  | 1 |
| ***Приемные и переводные испытания*** | **8** |  |  | 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 5 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 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| **Вводное занятие** | **3** | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теория** | **6** | **1** | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  | |  | **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 | 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 | 2 | 2 | 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 | | | | 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 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| ***Вводное занятие*** | **3** | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Теория*** | **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 |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  | | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | |  |  |  | **+** | |  |  |  | **+** |  |  |  |
| 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*** | **39** | **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** | **2** | **2** | **1** | **1** |
| Строевые и порядковые упражнения |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Ходьба |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Бег |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Прыжки |  | + |  | + |  | + | + | + | + |  | |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  | + | + | + | + | |  |  |  |  | | + | + |  |  |  |  |  |
| Перелазание |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + | | + | + | + | + |  | + | + |  |  | + |  | + | + |  |  |  | |  | + | + | + | |  |  |  | + |  | + | + |
| ***СФП*** | **50** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | |  | **2** | **2** | **1** | **2** |  | **2** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** |  | **2** | **1** | **2** | | **2** |  | **2** | **2** | | **2** | **2** | **2** | **1** |  | **1** | **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** |  | **1** | **2** |  | **2** | **2** | **2** | **2** | |  | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | | **2** |  | **2** | **2** | | **2** | **2** | **2** | **1** |  | **1** | **3** |
| Приемы борьбы в партере |  |  |  |  | + |  | + | + | + | + | |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  | + | | + |  | + | + | | + | + | + |  |  |  | + |
| Приемы борьбы в стойке |  | + |  | + | + |  | + | + | + | + | |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + |  | + | + | | + | + | + | + |  | + | + |
| Маневрирование в различных положениях |  | + |  |  | + |  | + | + | + | + | |  | + | + | + | + |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  | + | | + |  | + | + | | + | + | + |  |  |  | + |
| ***Соревнования*** | **24** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  | | **4** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  | |  | **5** |  |  | |  |  |  |  | **3** |  |  |
| ***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*** | **10** |  |  |  |  |  |  | **1** |  | **1** | |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** | **1** |  |  |  |  | **1** |  | **1** | |  |  | **1** |  | |  | **1** |  |  |  | **1** |  |
| ***Врачебный и медицинский контроль*** | **8** | **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 7 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 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| ***Вводное занятие*** | **3** | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Теория*** | **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 |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  | |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **+** |  |  |  | |  |  |  |  |  | **+** |  |
| 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*** | **39** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **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** | **1** | **2** |
| Строевые и порядковые упражнения |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Ходьба |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Бег |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Прыжки |  | + |  |  | + | + |  | + | + |  | | + |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + | |  |  |  | + | |  |  | + |  |  |  |  |
| Перелазание |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | |  | + | + |  |  | + |  |  |  | + | + |  | + | + | + |  | | + | + |  | + | | + |  |  |  | + |  |  |
| ***СФП*** | **44** | **1** | **1** |  | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** |  | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | | **1** | **2** |  | **2** | | **2** |  | **1** |  | **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** | **1** |  | **2** | **3** | **1** | **1** | **2** |  | | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** |  | **2** | | **2** | **2** |  | **2** | | **2** |  | **2** |  | **2** | **2** | **1** |
| Приемы борьбы в партере |  | **+** |  |  | **+** | **+** |  |  | **+** |  | | **+** |  | **+** | **+** | **+** | + |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** |  | **+** |  | **+** | | **+** | **+** |  | **+** | | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** |  |
| Приемы борьбы в стойке |  | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | | **+** | **+** |  | **+** | | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** | + |
| Маневрирование в различных положениях |  | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  | |  | **+** |  |  |  | + | **+** |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | + |
| ***Соревнования*** | **28** |  |  | **4** |  |  |  |  |  | **3** | |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |  | |  |  | **5** |  | |  | **5** |  | **5** |  |  |  |
| ***Инструкторская и судейская практика*** | **10** |  |  |  |  | **1** |  |  | **1** |  | | **1** | **1** | **1** |  | **1** |  | **1** | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  | |  | **1** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Приемные и переводные испытания*** | **10** | **1** | **1** | **1** |  |  | **1** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **1** |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  | **1** |  |  |  | **2** |
| ***Восстановительные мероприятия*** | **10** |  |  |  |  |  | **1** | **1** |  |  | |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  | **2** |  | **1** |  |  |  |  |  | | **1** |  |  |  | | **1** |  |  |  | **1** |  |  |
| ***Врачебный и медицинский контроль*** | **8** | **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 8 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 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| ***Вводное занятие*** | **3** | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теория** | **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 |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  | | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 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*** | **39** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | | **1** | **2** |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | | **1** | **1** | **1** | **1** | | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Строевые и порядковые упражнения |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ходьба |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бег |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Прыжки |  |  |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** |  |  | |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  | |  |  | **+** |  | |  | **+** | **+** |  |  |  | **+** |
| Перелазание |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** | **+** | | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  |  | | **+** |  |  | **+** | | **+** |  |  | **+** |  |  |  |
| ***СФП*** | **40** | **1** | **1** | **1** |  | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** |  | | **2** |  | **1** | **1** | | **1** | **1** | **1** | **2** |  | **1** | **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*** | **54** | **1** | **1** | **3** |  | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** |  | **2** | **1** | **1** | **3** |  | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | | **2** | **1** | **2** | **2** | | **2** | **3** |  | **3** |  | **2** | **2** |
| Приемы борьбы в партере |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** | | **+** |  |  | **+** | **+** |  | **+** |  |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  | | **+** |  | **+** | **+** | | **+** | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** |
| Приемы борьбы в стойке |  | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** |
| Маневрирование в различных положениях |  |  |  | **+** |  | **+** | **+** |  |  |  | |  | **+** | **+** |  | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** | |  | **+** |  |  | |  | **+** |  | **+** |  |  |  |
| ***Соревнования*** | **30** |  |  |  | **5** |  |  |  |  |  | |  |  | **4** |  |  | **5** |  |  |  |  | **5** |  |  |  |  | **4** | |  | **4** |  |  | |  |  | **4** |  | **5** |  |  |
| ***Инструкторская и судейская практика*** | **10** |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **1** | **2** | |  |  |  |  |  |  | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **1** | | **1** |  |  |  |  | **1** |  |
| ***Приемные и переводные испытания*** | **10** | **1** | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  | |  | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** | **1** |  |  | |  |  |  |  | |  | **1** |  |  |  |  |  |
| ***Восстановительные мероприятия*** | **10** |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  | | **1** |  |  | **1** |  |  | **1** |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  | | **1** |  | **1** |  | | **1** |  |  |  |  | **1** |  |
| ***Врачебный и медицинский контроль*** | **8** | **1** | **1** | **1** |  |  | **1** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  | **1** |  | |  |  |  | **1** | |  |  |  |  |  |  | **1** |
| ***Итоговое занятие*** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | **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** |

**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 кровообращение, 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 самостраховки. 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 покрышкой. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, 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(внутрь, 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 партера.

- 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, сохранение 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 (контрприемы, защита)

- переворот скручиванием с захватом руки с боку (контр приемы, защита)

- переворот скручиванием за себя ключом (контрприемы, защита)

- перевороты забеганием с захватом шеи (контрприемы, защита)

-перевороты перекатом обратным захватом туловища (контрприемы, защита)

- перевороты накатом захватом туловища (контрприемы, защита)

*Приемы борьбы в стойке:*

- бросок накатом с захватом туловища (контрприемы, защита)

- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (контрприемы, защита)

- бросок наклоном обратным захватом туловища (контрприемы, 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 (контрприемы, защита)

- Броски прогибом Бросок прогибом обратным захватом туловища (контрприемы, защита)

- Бросок прогибом захватом туловища сзади (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

*У*ходы 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 захватеруки 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

*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

*У*ходы 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 захватеруки 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(контрприемы, защита)

- Переворот скручиванием захватом рук с головой спереди-сбоку(контрприемы, защита)

- Переворот скручиванием захватом спереди за плечи(контрприемы, защита)

- Переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку (контрприемы, защита)

- Переворот скручиванием рычагом через высед(контрприемы, защита)

- Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча (контрприемы, защита)

- Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноименного плеча (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)

- Переворот скручиванием сбоку шеи и захватом рычагом ближней руки (контрприемы, защита)

- Переворот скручиванием за себя захватом шеи и рычагом дальней руки (контрприемы, защита)

- Переворот забеганием захватом предплечий изнутри (контрприемы, защита)

- Переворот забеганием двумя ключами (контрприемы, защита)

- Броски наклоном. Бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку (контрприемы, защита)

***Приемы борьбы в стойке:***

Броски накатом

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

Броски прогибом

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

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

Броски подворотом (бедро)

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

Приемы борьбы в стойке.Броски подворотом (бедро).

Бросок подворотом захватом запястья(контрприемы, защита)

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

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (шеи) (контрприемы, защита)

Бросок подворотом захватом шеи с плечом в сторону, обратную захваченной руке(контрприемы, защита)

Бросок подворотом захватом рук с головой(контрприемы, 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 (контрприемы, 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

Контрприемы:

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.

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 в сторону переворота.

Контрприемы:

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 (разноимённую захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприёмы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот за себя захватом одноимённого 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.

Контрприёмы:

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.

Контрприёмы:

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.

Контрприёмы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

***Приемы борьбы в стойке***

*Переводы рывком*

*Перевод рывком за руку:*

Защиты:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприёмы:

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.

Контрприёмы:

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; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприёмы:

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 | Подъём 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 | Подъём 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 | Подъём 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 | | Подъём партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз) | 8 | 10 | 14 |  |
| 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 | | Подъём 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 (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 | 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 | | Подъём 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 | | Подъём 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 3х10 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 3х10 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 3х10 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 3х10 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 3х10 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 3х10 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 3х10 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., ПодливаевБ.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб.заведений. — М.: Просвещение, 1993. — 240 с.
8. КларинМ.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. ПолонскийВ.М. Научно-педагогическая информация: словарь-справочник.- М.: Новая школа , 2015.-256с.
16. Постановление 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 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».
18. 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».
19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
20. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. N 196 «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. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ЗАТО г. Североморск «Дом детского творчества им. Саши Ковалева».
30. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
31. ШерайзинаР.М.,МаронА.Е.Педагогический анализ и экспертиза инновационной деятельности учителя: В помощь руководителям городских и сельских образовательных учреждений.- Новгород: Нов.ГУ,1994.

**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. БеккерИ.Б., Семенеев СВ. Классическая борьба. — Кишинев: КартяМолдовеняскэ, 1986. — 92 с.

3. Белов ВС. Строки из истории греко-римской борьбы. - Новосибирск: Заринск, 1999, 70с.

4. Белов B.C. 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 СВ., Калмыков СВ. 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.