


Отдел образования администрации Сампурского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Сампурский детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 года
протокол № 6

Утверждаю:
Директор МБОУДО
«Сампурский ДЮЦ»
Н.В. Ветрова
Приказ № 33 «31» августа 2020 год



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Греко – римская борьба»

(углубленный уровень)

Возраст учащихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Саргсян Артур Рудикович,
тренер – преподаватель
первая квалификационная категория

п. Сатинка, 2020

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Ф.И.О. педагога	Саргсян Артур Рудикович
Вид программы	типовая
Тип программы	общеразвивающая
Образовательная область	спорт
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	углубленный
Уровень реализации программы	дополнительное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	5 лет

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Актуальность программы.

В отличие от стандартных, представлена модель построения системы многолетней тренировки. К программе составлены: учебный методический план дополнительного образования по греко-римской борьбе, примерные планы - графики учебного процесса, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии.

Новизна программы.

Современный этап модернизации общества ставит перед системой образования ряд задач, способствующих переходу России в гражданское, демократическое общество, гарантирующее реализацию прав, свобод и возможностей отдельной личности. Принципиально ставится вопрос о смещении общественных приоритетов в сторону развития человека, индивида, личности, расширения возможности его самостоятельности, его субъективной компетенции. В системе образования, которая готовит человека к жизни в гражданском обществе, ребенок должен рассматриваться не просто как субъект деятельности и объект многообразных общественных отношений, но, прежде всего как суверенная, самостоятельная, свободная, толерантная и ответственная личность, осознающая индивидуальную, личностную ценность жизни и здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является и то, что программой предусмотрено отбор одаренных детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи**:

- *в обучении* – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико – технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

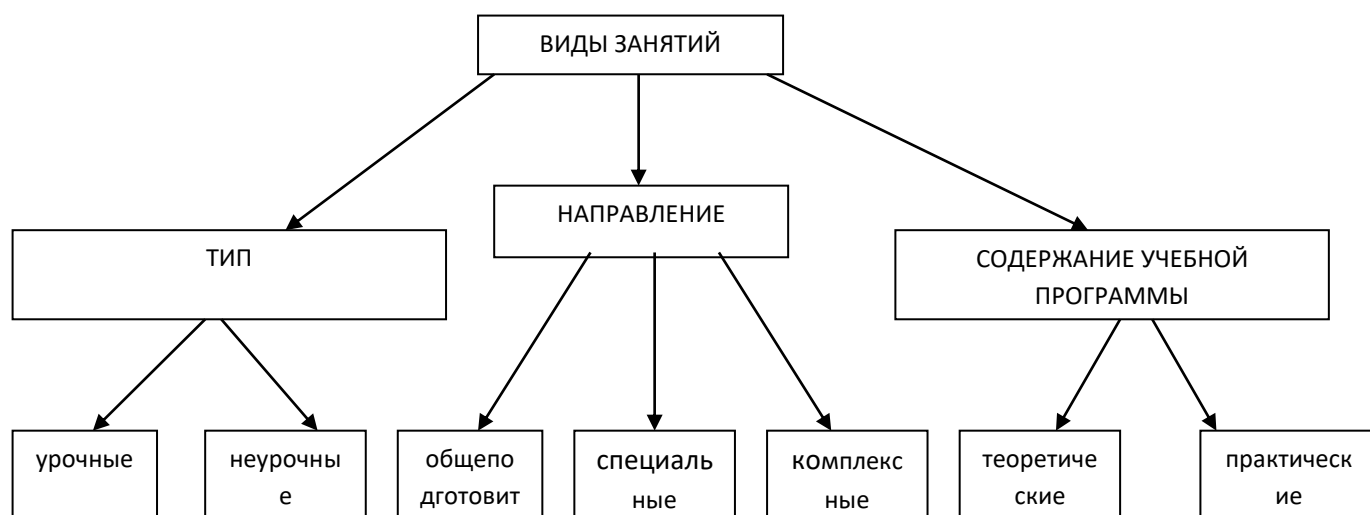
- *в воспитании* - приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- *в развитии* – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

Объем программы по греко-римской борьбе зависит от общего количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы и распределяется следующим образом:

Год обучения	Максимальная наполняемость групп	Количество часов в год	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
Группы начальной подготовки				
1-й	15	312	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-3-й	14	468	9	
Учебно-тренировочные группы				
1-2-й	12	624	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
3-4-й	10	936	18	

Формы обучения и виды занятий по греко-римской борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований. Обучение греко-римской борьбе проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, тренер должен учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося.



Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом - анализ результатов деятельности учащихся.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

Продолжительность образовательно-воспитательного цикла – три года.

Программа первого года – программа начального уровня. Программы второго и третьего годов обучения – программы совершенствования знаний и умений, повышения и укрепления здоровья, физических качеств.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 7 лет обучения. Учебный год составляет 52 учебной недели. Из них 46 учебных и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, воспитательных мероприятий, занятий в спортивно-оздоровительном лагере в условиях каникулярного периода.

Режим занятий. Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин;

элементы акробатики - 6-10 мин;

игры в касания - 4-7 мин;

освоение захватов - 6-10 мин

упражнения на мосту - 6-18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

При работе с юными борцами, начиная с 3-го года обучения (как исключение - со 2-го).

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (учебно-тренировочных группах).

Начиная с 3-го года обучения, процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам-преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию учащихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить

«бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивно образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение - фрагмент - эпизод поединка - поединок - серия поединков.

Программа рассчитана, на обучающихся 7-18 лет. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в секцию по борьбе нет. Обучение греко-римской борьбе проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, тренер должен учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Ожидаемые результаты: Первый, второй, третий год - начальный уровень - приобретение знаний, умений и навыков, повышение физических качеств и укрепления здоровья. Четвертый, пятый и шестой года обучения - первый уровень подготовки: понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности.

Содержание программы первого года обучения

Учебно-тематический план

ГПН -1 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	158	6	152
3	Специальная физическая подготовка	47	1	46
4	Технико-тактическая подготовка	75	3	72
5	Психологическая подготовка	11	1	10
6	Соревновательная подготовка	4	-	4
7	Приемные и переводные испытания	12	-	12
8	Врачебный и медицинский контроль	4	-	4
ИТОГО:		312	12	300

Содержание программы.

Физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые и порядковые упражнения: общие положения о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка 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 полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и в другую сторону и др.

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

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

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из – за головы, из положения руки в низу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360⁰; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке; лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища.

Упражнения для ног.

Упражнения для рук.

Упражнения для правильной осанки.

Упражнения на расслабление.

Дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами.

Со скакалкой

С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг.).

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг.).

Упражнения с гирями (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше).

Упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической скамейке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия, со скалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры : баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специально – подготовительные упражнения.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с

прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

Упражнения на мосту.

Упражнения в самостраховке.

Имитационные упражнения.

Упражнения с манекеном.

Упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания;

Игры в блокирующие захваты;

Игры в атакующие захваты;

Игры в теснения;

Игры в дебюты (начало поединка);

Игры в перетягивание;

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;

Игры за сохранение равновесия;

Игры с отрывом соперника от ковра;

Игры за овладение обусловленным предметом;

Игры с прорывом через строй, из круга.

Изучение техники и тактики для групп начальной подготовки

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и п. т.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач).

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

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

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Двумя руками сзади

Одной рукой спереди

Двумя руками сбоку

С упором головой в плечо

Толчком противника в сторону

Рывком за плечи

С помощью рычага ближней руки

Способы сбивания противника на живот

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Бросок подворотом захватом руки под плечо

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

а) перевод рывком за руку;

б) Бросок через спину захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

а) перевод рывком за руку;

б) сбивание захватом руки двумя руками;

- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:

- Осуществление захватов;*
- Передвижение с партнером;*
- Выталкивание партнера;*
- Перетягивание партнера ;*
- Отрыв от ковра;*
- Выведение партнера из равновесия;*
- Выполнение изучаемых приемов;*
- Выполнение комбинаций приемов;*
- Выполнение изучаемых приемов на оценку.*

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

- Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).*
- Удержание захватом шеи с плечом спереди.*
- Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений.*

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле;
- ведение схватки на краю ковра ;
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении

б) учебные схватки

- попеременные схватки различного характера с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержания на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием:

провести конкретный прием,
проводить только связки приемов,
провести прием или комбинацию за заданное время.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

Разминка борца должна состоять из двух частей: общей и специальной.

Примерная схема разминки.

1. Комплекс общеподготовительных упражнений;

2. Элементы акробатики и самостраховки;
3. Игры и эстафеты;
4. Освоение захватов;
5. Работа на руках в стойке и партере;
6. Упражнения на мосту.

Подготовка и участие в соревнованиях

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

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

-атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

-атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

-атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

-атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

-атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

-атакуемый в партере (высоком, низком) – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположения 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 (ограничение площади).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

-при захвате запястья;

- при захвате одноименного запястья и плеча;
- при захвате обеих рук за запястья;
- при захвате рук сверху;
- при захвате рук снизу;
- при захвате разноименной руки и шеи;
- при захвате шеи с плечом;
- при захвате шеи с плечом сверху;
- при захвате туловища двумя руками спереди;
- при захвате туловища с рукой;
- при захвате одноименной руки и туловища сбоку.

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

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

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч

Перевороты перекатом

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу

Перевороты прогибом

Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу

Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу

Перевороты накатом

Переворот накатом захватом туловища с рукой

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

Переводы нырком

Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой

Перевод вращением захватом руки снизу

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом шеи с плечом

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища с рукой

Броски поворотом (мельницы):

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

Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча

Сваливание сбиванием:

Сбивание захватом руки двумя руками

Сбивание захватом туловища

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- в) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- г) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- д) сбивание захватом туловища;
- е) бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища:

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;
- в) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища и рукой;
- в) бросок прогибом захватом туловища;
- г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- д) перевод захватом туловища;
- е) бросок наклоном захватом туловища;
- ж) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- з) бросок через спину захватом руки через плечо.

Тренировочные задания по решению эпизодов поединка

Задания по решению захватов приемами;

Задания по освоению действий, осложненных теснением.

Примерная схема разминки

- ходьба в упоре сзади;
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны;
- акробатика;
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Подготовка и участие в соревнованиях

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Зачетные требования

По общей физической подготовке:

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий.

Оценка качества образования по программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами учреждения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной и итоговой аттестация

Оценочные материалы

ГНП - 1 год обучения ОФП

Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах				
	29 - 47				
	1	2	3	4	5
1. Бег на 30 м, с	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
2. Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12
3. Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50
4. Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190
5.10 кувырков вперед, (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2

ГНП - 1 год обучения СФП

Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах				
	29 - 47				
	1	2	3	4	5
1. Забегание на мосту: 5- влево, 5- вправо (с), 15- влево, 15- вправо (с)	20,0 48,0	19,0 46,0	18,0 44,0	17,0 42,0	16,0 40,0
2. Перевороты на мосту: 15 раз (с)	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0
3. 10 бросков манекена подворотом	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0

Содержание программы второго года обучения

Учебно-тематический план

ГПН - 2 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.	1	1	-
2	Теоретическая подготовка	13	3	10
3	Общая физическая подготовка	172	2	170
4	Специальная физическая подготовка	78	5	73
5	Технико-тактическая подготовка	132	10	122
6	Психологическая подготовка	12	2	10
7	Соревновательная подготовка	16	-	16
8	Инструкторская и судейская практика	4	-	4
9	Приемные и переводные испытания	12	-	12
10	Восстановительные мероприятия	18	3	15
11	Врачебный и медицинский контроль	10	-	10
ИТОГО:		468	26	442

Содержание программы.

Физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые и порядковые упражнения: общие положения о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

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

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

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание

на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из – за головы, из положения руки в низу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360⁰; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке; лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища.

Упражнения для ног.

Упражнения для рук.

Упражнения для правильной осанки.

Упражнения на расслабление.

Дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами.

Со скакалкой

С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг.).

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг.).

Упражнения с гирями (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше).

Упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической скамейке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия, со скалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры : баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специально – подготовительные упражнения.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с

прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

Упражнения на мосту.

Упражнения в самостраховке.

Имитационные упражнения.

Упражнения с манекеном.

Упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания;

Игры в блокирующие захваты;

Игры в атакующие захваты;

Игры в теснения;

Игры в дебюты (начало поединка);

Игры в перетягивание;

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;

Игры за сохранение равновесия;

Игры с отрывом соперника от ковра;

Игры за овладение обусловленным предметом;

Игры с прорывом через строй, из круга.

Изучение техники и тактики для групп начальной подготовки

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и п. т.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач).

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

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

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Двумя руками сзади

Одной рукой спереди

Двумя руками сбоку

С упором головой в плечо

Толчком противника в сторону

Рывком за плечи

С помощью рычага ближней руки

Способы сбивания противника на живот

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Бросок подворотом захватом руки под плечо

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

а) перевод рывком за руку;

б) Бросок через спину захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

а) перевод рывком за руку;

б) сбивание захватом руки двумя руками;

- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:

- Осуществление захватов;*
- Передвижение с партнером;*
- Выталкивание партнера;*
- Перетягивание партнера ;*
- Отрыв от ковра;*
- Выведение партнера из равновесия;*
- Выполнение изучаемых приемов;*
- Выполнение комбинаций приемов;*
- Выполнение изучаемых приемов на оценку.*

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

- Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).*
- Удержание захватом шеи с плечом спереди.*
- Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений.*

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле;
- ведение схватки на краю ковра ;
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении

б) учебные схватки

- попеременные схватки различного характера с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержания на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием:

провести конкретный прием,
проводить только связки приемов,
провести прием или комбинацию за заданное время.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

Разминка борца должна состоять из двух частей: общей и специальной.

Примерная схема разминки.

1. Комплекс общеподготовительных упражнений;
2. Элементы акробатики и самостраховки;
3. Игры и эстафеты;
4. Освоение захватов;
5. Работа на руках в стойке и партере;
6. Упражнения на мосту.

Подготовка и участие в соревнованиях

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

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

-атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

-атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

-атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

-атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

-атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

-атакуемый в партере (высоком, низком) – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположения 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 (ограничение площади).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

- при захвате запястья;
- при захвате одноименного запястья и плеча;
- при захвате обеих рук за запястья;
- при захвате рук сверху;
- при захвате рук снизу;
- при захвате разноименной руки и шеи;
- при захвате шеи с плечом;
- при захвате шеи с плечом сверху;
- при захвате туловища двумя руками спереди;
- при захвате туловища с рукой;
- при захвате одноименной руки и туловища сбоку.

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

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

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч

Перевороты перекатом

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу

Перевороты прогибом

Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу

Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу

Перевороты накатом

Переворот накатом захватом туловища с рукой

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

Переводы нырком

Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой

Перевод вращением захватом руки снизу

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом шеи с плечом

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища с рукой

Броски поворотом (мельницы):

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

Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча

Сваливание сбиванием:

Сбивание захватом руки двумя руками

Сбивание захватом туловища

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- в) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- г) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- д) сбивание захватом туловища;
- е) бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища:

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;
- в) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища и рукой;
- в) бросок прогибом захватом туловища;
- г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- д) перевод захватом туловища;
- е) бросок наклоном захватом туловища;
- ж) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- з) бросок через спину захватом руки через плечо.

Тренировочные задания по решению эпизодов поединка

Задания по решению захватов приемами;

Задания по освоению действий, осложненных теснением.

Примерная схема разминки

- ходьба в упоре сзади;
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны;
- акробатика;
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Подготовка и участие в соревнованиях

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Зачетные требования

По общей физической подготовке:

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий.

Оценка качества образования по программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами учреждения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной и итоговой аттестация Оценочные материалы ГНП - 2 год обучения

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29 – 47 кг.					53 – 66 кг.					Свыше 73 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
4	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
5	10 кувырков вперед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
6	Забегание на мосту 5 – влево, 5 – вправо (с)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
	10 – влево, 10 – вправо (с)	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0
	15 – влево, 15 – вправо (с)															
7	Перевороты на мосту:											37,0	36,0	34,0	32,0	30,0
	10 раз (с) 15 раз (с)	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0					
8	10 бросков манекена подворотом (с)	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0

Содержание программы третьего года обучения

Учебно-тематический план

ГПН - 3 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.	1	1	-
2	Теоретическая подготовка	13	3	10
3	Общая физическая подготовка	172	2	170
4	Специальная физическая подготовка	78	5	73
5	Технико-тактическая подготовка	132	10	122
6	Психологическая подготовка	12	2	10
7	Соревновательная подготовка	16	-	16
8	Инструкторская и судейская практика	4	-	4
9	Приемные и переводные испытания	12	-	12
10	Восстановительные мероприятия	18	3	15
11	Врачебный и медицинский контроль	10	-	10
ИТОГО:		468	26	442

Содержание программы.

Физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые и порядковые упражнения: общие положения о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

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

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

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание

на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из – за головы, из положения руки в низу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360⁰; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке; лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища.

Упражнения для ног.

Упражнения для рук.

Упражнения для правильной осанки.

Упражнения на расслабление.

Дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами.

Со скакалкой

С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг.).

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг.).

Упражнения с гирями (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше).

Упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической скамейке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия, со скалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры : баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специально – подготовительные упражнения.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с

прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

Упражнения на мосту.

Упражнения в самостраховке.

Имитационные упражнения.

Упражнения с манекеном.

Упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания;

Игры в блокирующие захваты;

Игры в атакующие захваты;

Игры в теснения;

Игры в дебюты (начало поединка);

Игры в перетягивание;

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;

Игры за сохранение равновесия;

Игры с отрывом соперника от ковра;

Игры за овладение обусловленным предметом;

Игры с прорывом через строй, из круга.

Изучение техники и тактики для групп начальной подготовки

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и п. т.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач).

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

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

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Двумя руками сзади

Одной рукой спереди

Двумя руками сбоку

С упором головой в плечо

Толчком противника в сторону

Рывком за плечи

С помощью рычага ближней руки

Способы сбивания противника на живот

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Бросок подворотом захватом руки под плечо

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

а) перевод рывком за руку;

б) Бросок через спину захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

а) перевод рывком за руку;

б) сбивание захватом руки двумя руками;

- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:

- Осуществление захватов;*
- Передвижение с партнером;*
- Выталкивание партнера;*
- Перетягивание партнера ;*
- Отрыв от ковра;*
- Выведение партнера из равновесия;*
- Выполнение изучаемых приемов;*
- Выполнение комбинаций приемов;*
- Выполнение изучаемых приемов на оценку.*

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

- Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).*
- Удержание захватом шеи с плечом спереди.*
- Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений.*

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле;
- ведение схватки на краю ковра ;
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении

б) учебные схватки

- попеременные схватки различного характера с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержания на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием:

провести конкретный прием,
проводить только связки приемов,
провести прием или комбинацию за заданное время.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

Разминка борца должна состоять из двух частей: общей и специальной.

Примерная схема разминки.

1. Комплекс общеподготовительных упражнений;
2. Элементы акробатики и самостраховки;
3. Игры и эстафеты;
4. Освоение захватов;
5. Работа на руках в стойке и партере;
6. Упражнения на мосту.

Подготовка и участие в соревнованиях

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

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов.

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди – снизу (обратный ключ)

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку

Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи

Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу

Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка

Переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка

Переворот скручиванием обратным захватом туловища

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри

Переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча)

Переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом

Перевороты перекатом

Переворот перекатом обратным захватом туловища

Переворот перекатом захватом туловища спереди

Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища

Переворот накатом (накат) захватом разноименного запястья

Переворот накатом (накат) захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Переворот накатом (накат) захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

Броски накатом

Бросок накатом захватом туловища

Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища

Бросок подворотом захватом туловища

Броски наклоном

Бросок наклоном обратным захватом туловища

Броски прогибом

Бросок прогибом обратным захватом туловища

Бросок прогибом обратным захватом туловища сзади

Удержания

Удержания захватом рук сбоку, сверху

Удержания захватом шеи с дальним плечом

Удержания захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Удержания захватом рук с головой спереди

Удержания захватом одноименной руки и туловища спереди

Удержания захватом одноименной руки спереди – сбоку

Удержания захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

Комбинации захватов руки на ключ:

- при обратном захвате туловища;
- при захвате шеи с плечом сбоку;
- при захвате предплечья дальней руки рычагом;
- при захвате шеи из-под дальнего плеча;
- при захвате рычагом;
- при захвате шеи с плечом спереди;
- при захвате туловища сзади.

Защиты и способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья;

в) выход навверх выседом.

Примерные комбинации приемов

Переворот обратным захватом туловища

Переворот накатом ключом и захватом туловища

Переворот накатом захватом туловища

Приемы борьбы в стойке

Переводы нырком

Переводы нырком захватом туловища

Перевод вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом разноименной руки снизу

Переводы выседом

Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу

Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу

Бросок подворотом захватом руки на плечо

Бросок подворотом захватом рук сверху

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху

Бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки и туловища

Бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку

Бросок наклоном захватом туловища

Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри

Бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри

Бросок поворотом обратным захватом запястий

Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

Бросок прогибом захватом туловища

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Бросок прогибом захватом рук сверху

Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)

Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади)

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку

Сваливание сбиванием

Сбивание захватом руки и туловища

Сбивание захватом туловища с рукой

Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)

Сбивание захватом руки на шее и туловища

Сваливание скручиванием

Скручивание захватом шеи с плечом

Примерные комбинации приемов

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху
Куст приемов с захватом руки двумя руками.

Тренировочные задания.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки;

Тренировочные задания с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки с головой спереди

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Удержание захватом одноименной руки спереди – сбоку

Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа)

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа)

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Задания для учебных и учебно–тренировочных схваток

Подготовка к броскам

Подводящие упражнения для бросков наклоном

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием

Подводящие упражнения для бросков подворотом

Подводящие упражнения к броскам прогибом.

Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.

Решение заданий дебютами.

Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия:

Выведение из равновесия продергиванием;

Выведение из равновесия сваливанием;

Выведение из равновесия скручиванием.

Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико–тактических действий

По формированию способов ведения схватки на фоне подавления противника;

По формированию навыков маневрирования;

По освоению навыков;

По освоению способов создания рычага сил для опрокидывания;

По созданию критических ситуаций;

По завоеванию активной позиции;

По формированию фона ведения схватки при защитных действиях.

Судейско-инструкторская практика

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора;
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревнованиях;
- оформление судейской документации;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке.

Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

Сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты.

Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток – в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

Оценка качества образования по программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами учреждения.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
промежуточной и итоговой аттестация
Оценочные материалы ГНП - 3 год обучения**

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29 – 47 кг.					53 – 66 кг.					Свыше 73 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
4	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
5	10 кувырков вперед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
6	Забегание на мосту 5 – влево, 5 – вправо (с)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
	10 – влево, 10 – вправо (с)	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0
7	15 – влево, 15 – вправо (с)															
	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	37,0	36,0	34,0	32,0	30,0
8	15 раз (с)															
8	10 бросков манекена подворотом (с)	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0

Содержание программы четвертого года обучения

Учебно-тематический план

УТГ - 1 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.	1	1	-
2	Теоретическая подготовка	20	3	17
3	Общая физическая подготовка	212	2	210
4	Специальная физическая подготовка	112	2	110
5	Технико-тактическая подготовка	163	13	150
6	Психологическая подготовка	20	2	18
7	Соревновательная подготовка	24	-	24
8	Инструкторская и судейская практика	6	-	6
9	Приемные и переводные испытания	14	-	14
10	Восстановительные мероприятия	40	5	35
11	Врачебный и медицинский контроль	12	-	12
ИТОГО:		624	28	596

Содержание программы.

Физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые и порядковые упражнения: общие положения о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

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

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

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание

на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из – за головы, из положения руки в низу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360^0 ; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке; лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища.

Упражнения для ног.

Упражнения для рук.

Упражнения для правильной осанки.

Упражнения на расслабление.

Дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами.

Со скакалкой

С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг.).

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг.).

Упражнения с гирями (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше).

Упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической скамейке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия, со скалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры : баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специально – подготовительные упражнения.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с

прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

Упражнения на мосту.

Упражнения в самостраховке.

Имитационные упражнения.

Упражнения с манекеном.

Упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания;

Игры в блокирующие захваты;

Игры в атакующие захваты;

Игры в теснения;

Игры в дебюты (начало поединка);

Игры в перетягивание;

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;

Игры за сохранение равновесия;

Игры с отрывом соперника от ковра;

Игры за овладение обусловленным предметом;

Игры с прорывом через строй, из круга.

Изучение техники и тактики для групп начальной подготовки

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и п. т.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач).

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

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

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Двумя руками сзади

Одной рукой спереди

Двумя руками сбоку

С упором головой в плечо

Толчком противника в сторону

Рывком за плечи

С помощью рычага ближней руки

Способы сбивания противника на живот

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Бросок подворотом захватом руки под плечо

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

а) перевод рывком за руку;

б) Бросок через спину захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

а) перевод рывком за руку;

б) сбивание захватом руки двумя руками;

- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:

- Осуществление захватов;*
- Передвижение с партнером;*
- Выталкивание партнера;*
- Перетягивание партнера ;*
- Отрыв от ковра;*
- Выведение партнера из равновесия;*
- Выполнение изучаемых приемов;*
- Выполнение комбинаций приемов;*
- Выполнение изучаемых приемов на оценку.*

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

- Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).*
- Удержание захватом шеи с плечом спереди.*
- Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений.*

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле;
- ведение схватки на краю ковра ;
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении

б) учебные схватки

- попеременные схватки различного характера с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержания на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием:

провести конкретный прием,
проводить только связки приемов,
провести прием или комбинацию за заданное время.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

Разминка борца должна состоять из двух частей: общей и специальной.

Примерная схема разминки.

1. Комплекс общеподготовительных упражнений;
2. Элементы акробатики и самостраховки;
3. Игры и эстафеты;
4. Освоение захватов;
5. Работа на руках в стойке и партере;
6. Упражнения на мосту.

Подготовка и участие в соревнованиях

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

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов.

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевероты скручиванием

Переверот скручиванием захватом разноименной руки спереди – снизу (обратный ключ)

Переверот скручиванием захватом предплечья изнутри

Переверот скручиванием за себя захватом рук сбоку

Переверот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи

Переверот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу

Переверот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка

Переверот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка

Переверот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка

Переверот скручиванием обратным захватом туловища

Перевероты забеганием

Переверот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри

Переверот забеганием захватом запястья и головы (плеча)

Переверот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

Переверот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом

Перевероты перекатом

Переверот перекатом обратным захватом туловища

Переверот перекатом захватом туловища спереди

Переверот перекатом захватом шеи и туловища сверху

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища

Переворот накатом (накат) захватом разноименного запястья

Переворот накатом (накат) захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Переворот накатом (накат) захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

Броски накатом

Бросок накатом захватом туловища

Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища

Бросок подворотом захватом туловища

Броски наклоном

Бросок наклоном обратным захватом туловища

Броски прогибом

Бросок прогибом обратным захватом туловища

Бросок прогибом обратным захватом туловища сзади

Удержания

Удержания захватом рук сбоку, сверху

Удержания захватом шеи с дальним плечом

Удержания захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Удержания захватом рук с головой спереди

Удержания захватом одноименной руки и туловища спереди

Удержания захватом одноименной руки спереди – сбоку

Удержания захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

Комбинации захватов руки на ключ:

- при обратном захвате туловища;
- при захвате шеи с плечом сбоку;
- при захвате предплечья дальней руки рычагом;
- при захвате шеи из-под дальнего плеча;
- при захвате рычагом;
- при захвате шеи с плечом спереди;
- при захвате туловища сзади.

Защиты и способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья;

в) выход навверх выседом.

Примерные комбинации приемов

Переворот обратным захватом туловища

Переворот накатом ключом и захватом туловища

Переворот накатом захватом туловища

Приемы борьбы в стойке

Переводы нырком

Переводы нырком захватом туловища

Перевод вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом разноименной руки снизу

Переводы выседом

Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу

Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу

Бросок подворотом захватом руки на плечо

Бросок подворотом захватом рук сверху

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху

Бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки и туловища

Бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку

Бросок наклоном захватом туловища

Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри

Бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри

Бросок поворотом обратным захватом запястий

Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

Бросок прогибом захватом туловища

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Бросок прогибом захватом рук сверху

Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)

Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади)

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку

Сваливание сбиванием

Сбивание захватом руки и туловища

Сбивание захватом туловища с рукой

Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)

Сбивание захватом руки на шее и туловища

Сваливание скручиванием

Скручивание захватом шеи с плечом

Примерные комбинации приемов

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху

Куст приемов с захватом руки двумя руками.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки;

Тренировочные задания с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки с головой спереди

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Удержание захватом одноименной руки спереди – сбоку

Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа)

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа)

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Задания для учебных и учебно–тренировочных схваток

Подготовка к броскам

Подводящие упражнения для бросков наклоном

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием

Подводящие упражнения для бросков подворотом

Подводящие упражнения к броскам прогибом.

Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами

Решение заданий дебютами

Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия:

Выведение из равновесия продергиванием;

Выведение из равновесия сваливанием;

Выведение из равновесия скручиванием.

Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико–тактических действий

По формированию способов ведения схватки на фоне подавления противника;

По формированию навыков маневрирования;

По освоению навыков;

По освоению способов создания рычага сил для опрокидывания;

По созданию критических ситуаций;

По завоеванию активной позиции;

По формированию фона ведения схватки при защитных действиях.

Судейско-инструкторская практика

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора;

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревнованиях;

- оформление судейской документации;

- освоение критериев оценки технических действий в схватке.

Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

Сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты.

Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток – в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

Оценка качества образования по программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами учреждения.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
промежуточной и итоговой аттестация
Оценочные материалы УТГ - 1 год обучения**

№ п.п.	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29 – 47 кг.					53 – 66 кг.					Свыше 73 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
4	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
5	10 кувырков вперед (с)	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8
6	Забегание на мосту 5 – влево, 5 – вправо (с)	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
	10 – влево, 10 – вправо (с)	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	50,0	48,0	46,0	44,0	42,0
7	15 – влево, 15 – вправо (с)															
	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0
8	10 бросков манекена подворотом (с)	35,0	32,0	29,0	26,0	23,0	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0

Содержание программы пятого года обучения

Учебно-тематический план

УТГ - 2 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.	1	1	-
2	Теоретическая подготовка	20	3	17
3	Общая физическая подготовка	212	2	210
4	Специальная физическая подготовка	112	2	110
5	Технико-тактическая подготовка	163	13	150
6	Психологическая подготовка	20	2	18
7	Соревновательная подготовка	24	-	24
8	Инструкторская и судейская практика	6	-	6
9	Приемные и переводные испытания	14	-	14
10	Восстановительные мероприятия	40	5	35
11	Врачебный и медицинский контроль	12	-	12
ИТОГО:		624	28	596

Содержание программы.

Физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые и порядковые упражнения: общие положения о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

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

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

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание

на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из – за головы, из положения руки в низу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360⁰; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке; лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища.

Упражнения для ног.

Упражнения для рук.

Упражнения для правильной осанки.

Упражнения на расслабление.

Дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами.

Со скакалкой

С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг.).

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг.).

Упражнения с гирями (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше).

Упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической скамейке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия, со скалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры : баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специально – подготовительные упражнения.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном

колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

Упражнения на мосту.

Упражнения в самостраховке.

Имитационные упражнения.

Упражнения с манекеном.

Упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания;

Игры в блокирующие захваты;

Игры в атакующие захваты;

Игры в теснения;

Игры в дебюты (начало поединка);

Игры в перетягивание;

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;

Игры за сохранение равновесия;

Игры с отрывом соперника от ковра;

Игры за овладение обусловленным предметом;

Игры с прорывом через строй, из круга.

Изучение техники и тактики для групп начальной подготовки

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и п. т.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач).

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

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

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Двумя руками сзади

Одной рукой спереди

Двумя руками сбоку

С упором головой в плечо

Толчком противника в сторону

Рывком за плечи

С помощью рычага ближней руки

Способы сбивания противника на живот

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Бросок подворотом захватом руки под плечо

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

а) перевод рывком за руку;

б) Бросок через спину захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

а) перевод рывком за руку;

б) сбивание захватом руки двумя руками;

- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:

- Осуществление захватов;*
- Передвижение с партнером;*
- Выталкивание партнера;*
- Перетягивание партнера ;*
- Отрыв от ковра;*
- Выведение партнера из равновесия;*
- Выполнение изучаемых приемов;*
- Выполнение комбинаций приемов;*
- Выполнение изучаемых приемов на оценку.*

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

- Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).*
- Удержание захватом шеи с плечом спереди.*
- Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений.*

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле;
- ведение схватки на краю ковра ;
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении

б) учебные схватки

- попеременные схватки различного характера с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержания на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием:

провести конкретный прием,
проводить только связки приемов,
провести прием или комбинацию за заданное время.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

Разминка борца должна состоять из двух частей: общей и специальной.

Примерная схема разминки.

1. Комплекс общеподготовительных упражнений;
2. Элементы акробатики и самостраховки;
3. Игры и эстафеты;
4. Освоение захватов;
5. Работа на руках в стойке и партере;
6. Упражнения на мосту.

Подготовка и участие в соревнованиях

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

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов.

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди – снизу (обратный ключ)

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку

Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи

Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу

Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка

Переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка

Переворот скручиванием обратным захватом туловища

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри

Переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча)

Переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом

Перевороты перекатом

Переворот перекатом обратным захватом туловища

Переворот перекатом захватом туловища спереди

Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища

Переворот накатом (накат) захватом разноименного запястья

Переворот накатом (накат) захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Переворот накатом (накат) захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

Броски накатом

Бросок накатом захватом туловища

Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища

Бросок подворотом захватом туловища

Броски наклоном

Бросок наклоном обратным захватом туловища

Броски прогибом

Бросок прогибом обратным захватом туловища

Бросок прогибом обратным захватом туловища сзади

Удержания

Удержания захватом рук сбоку, сверху

Удержания захватом шеи с дальним плечом

Удержания захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Удержания захватом рук с головой спереди

Удержания захватом одноименной руки и туловища спереди

Удержания захватом одноименной руки спереди – сбоку

Удержания захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

Комбинации захватов руки на ключ:

- при обратном захвате туловища;
- при захвате шеи с плечом сбоку;
- при захвате предплечья дальней руки рычагом;
- при захвате шеи из-под дальнего плеча;
- при захвате рычагом;
- при захвате шеи с плечом спереди;
- при захвате туловища сзади.

Защиты и способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья;

в) выход навверх выседом.

Примерные комбинации приемов

Переворот обратным захватом туловища

Переворот накатом ключом и захватом туловища

Переворот накатом захватом туловища

Приемы борьбы в стойке

Переводы нырком

Переводы нырком захватом туловища

Перевод вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом разноименной руки снизу

Переводы выседом

Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу

Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу

Бросок подворотом захватом руки на плечо

Бросок подворотом захватом рук сверху

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху

Бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки и туловища

Бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку

Бросок наклоном захватом туловища

Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри

Бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри

Бросок поворотом обратным захватом запястий

Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

Бросок прогибом захватом туловища

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Бросок прогибом захватом рук сверху

Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)

Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади)

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку

Сваливание сбиванием

Сбивание захватом руки и туловища

Сбивание захватом туловища с рукой

Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)

Сбивание захватом руки на шее и туловища

Сваливание скручиванием

Скручивание захватом шеи с плечом

Примерные комбинации приемов

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху

Куст приемов с захватом руки двумя руками.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки;

Тренировочные задания с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки с головой спереди

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Удержание захватом одноименной руки спереди – сбоку

Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа)

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа)

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Задания для учебных и учебно–тренировочных схваток

Подготовка к броскам

Подводящие упражнения для бросков наклоном

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием

Подводящие упражнения для бросков подворотом

Подводящие упражнения к броскам прогибом.

Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами

Решение заданий дебютами

Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия:

Выведение из равновесия продергиванием;

Выведение из равновесия сваливанием;

Выведение из равновесия скручиванием.

Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико–тактических действий

По формированию способов ведения схватки на фоне подавления противника;

По формированию навыков маневрирования;

По освоению навыков;

По освоению способов создания рычага сил для опрокидывания;

По созданию критических ситуаций;

По завоеванию активной позиции;

По формированию фона ведения схватки при защитных действиях.

Судейско-инструкторская практика

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора;

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревнованиях;

- оформление судейской документации;

- освоение критериев оценки технических действий в схватке.

Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

Сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты.

Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток – в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

Оценка качества образования по программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами учреждения.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
промежуточной и итоговой аттестация
Оценочные материалы УТГ - 2 год обучения**

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29 – 47 кг.					53 – 66 кг.					Свыше 73 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
4	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
5	10 кувырков вперед (с)	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8
6	Забегание на мосту 5 – влево, 5 – вправо (с)	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
	10 – влево, 10 – вправо (с)	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	50,0	48,0	46,0	44,0	42,0
	15 – влево, 15 – вправо (с)															
7	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0
8	10 бросков манекена подворотом (с)	35,0	32,0	29,0	26,0	23,0	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0

Содержание программы шестого года обучения

Учебно-тематический план

УТГ - 3 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.	1	1	-
2	Теоретическая подготовка	34	4	30
3	Общая физическая подготовка	230	2	228
4	Специальная физическая подготовка	192	2	190
5	Технико-тактическая подготовка	259	9	250
6	Психологическая подготовка	40	2	38
7	Соревновательная подготовка	54	-	54
8	Инструкторская и судейская практика	14	-	14
9	Приемные и переводные испытания	20	-	20
10	Восстановительные мероприятия	80	5	75
11	Врачебный и медицинский контроль	12	-	12
ИТОГО:		936	25	911

Содержание программы.

Физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые и порядковые упражнения: общие положения о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

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

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

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание

на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из – за головы, из положения руки в низу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360⁰; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке; лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища.

Упражнения для ног.

Упражнения для рук.

Упражнения для правильной осанки.

Упражнения на расслабление.

Дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами.

Со скакалкой

С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг.).

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг.).

Упражнения с гирями (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше).

Упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической скамейке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия, со скалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специально – подготовительные упражнения.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с

прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

Упражнения на мосту.

Упражнения в самостраховке.

Имитационные упражнения.

Упражнения с манекеном.

Упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания;

Игры в блокирующие захваты;

Игры в атакующие захваты;

Игры в теснения;

Игры в дебюты (начало поединка);

Игры в перетягивание;

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;

Игры за сохранение равновесия;

Игры с отрывом соперника от ковра;

Игры за овладение обусловленным предметом;

Игры с прорывом через строй, из круга.

Изучение техники и тактики для групп начальной подготовки

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и п. т.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач).

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

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

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Двумя руками сзади

Одной рукой спереди

Двумя руками сбоку

С упором головой в плечо

Толчком противника в сторону

Рывком за плечи

С помощью рычага ближней руки

Способы сбивания противника на живот

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Бросок подворотом захватом руки под плечо

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

а) перевод рывком за руку;

б) Бросок через спину захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

а) перевод рывком за руку;

б) сбивание захватом руки двумя руками;

- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:

- Осуществление захватов;*
- Передвижение с партнером;*
- Выталкивание партнера;*
- Перетягивание партнера ;*
- Отрыв от ковра;*
- Выведение партнера из равновесия;*
- Выполнение изучаемых приемов;*
- Выполнение комбинаций приемов;*
- Выполнение изучаемых приемов на оценку.*

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле;
- ведение схватки на краю ковра ;
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении

б) учебные схватки

- попеременные схватки различного характера с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержания на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием:

провести конкретный прием,

проводить только связки приемов,

провести прием или комбинацию за заданное время.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

Разминка борца должна состоять из двух частей: общей и специальной.

Примерная схема разминки.

1. Комплекс общеподготовительных упражнений;

2. Элементы акробатики и самостраховки;
3. Игры и эстафеты;
4. Освоение захватов;
5. Работа на руках в стойке и партере;
6. Упражнения на мосту.

Подготовка и участие в соревнованиях

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

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов.

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди – снизу (обратный ключ)

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку

Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи

Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу

Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка

Переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка

Переворот скручиванием обратным захватом туловища

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри

Переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча)

Переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом

Перевороты перекатом

Переворот перекатом обратным захватом туловища

Переворот перекатом захватом туловища спереди

Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища

Переворот накатом (накат) захватом разноименного запястья

Переворот накатом (накат) захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Переворот накатом (накат) захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

Броски накатом

Бросок накатом захватом туловища

Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища

Бросок подворотом захватом туловища

Броски наклоном

Бросок наклоном обратным захватом туловища

Броски прогибом

Бросок прогибом обратным захватом туловища

Бросок прогибом обратным захватом туловища сзади

Удержания

Удержания захватом рук сбоку, сверху

Удержания захватом шеи с дальним плечом

Удержания захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Удержания захватом рук с головой спереди

Удержания захватом одноименной руки и туловища спереди

Удержания захватом одноименной руки спереди – сбоку

Удержания захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

Комбинации захватов руки на ключ:

- при обратном захвате туловища;
- при захвате шеи с плечом сбоку;
- при захвате предплечья дальней руки рычагом;
- при захвате шеи из-под дальнего плеча;
- при захвате рычагом;
- при захвате шеи с плечом спереди;
- при захвате туловища сзади.

Защиты и способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья;

в) выход навверх выседом.

Примерные комбинации приемов

Переворот обратным захватом туловища

Переворот накатом ключом и захватом туловища

Переворот накатом захватом туловища

Приемы борьбы в стойке

Переводы нырком

Переводы нырком захватом туловища

Перевод вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом разноименной руки снизу

Переводы выседом

Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу

Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу

Бросок подворотом захватом руки на плечо

Бросок подворотом захватом рук сверху

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху

Бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки и туловища

Бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку

Бросок наклоном захватом туловища

Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри

Бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри

Бросок поворотом обратным захватом запястий

Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

Бросок прогибом захватом туловища

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Бросок прогибом захватом рук сверху

Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)

Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади)

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку

Сваливание сбиванием

Сбивание захватом руки и туловища

Сбивание захватом туловища с рукой

Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)

Сбивание захватом руки на шее и туловища

Сваливание скручиванием

Скручивание захватом шеи с плечом

Примерные комбинации приемов

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху

Куст приемов с захватом руки двумя руками.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки;

Тренировочные задания с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки с головой спереди

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Удержание захватом одноименной руки спереди – сбоку

Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа)

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа)

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Задания для учебных и учебно–тренировочных схваток

Подготовка к броскам

Подводящие упражнения для бросков наклоном

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием

Подводящие упражнения для бросков подворотом

Подводящие упражнения к броскам прогибом.

Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами

Решение заданий дебютами

Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия:

Выведение из равновесия продергиванием;

Выведение из равновесия сваливанием;

Выведение из равновесия скручиванием.

Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико–тактических действий

По формированию способов ведения схватки на фоне подавления противника;

По формированию навыков маневрирования;

По освоению навыков;

По освоению способов создания рычага сил для опрокидывания;

По созданию критических ситуаций;

По завоеванию активной позиции;

По формированию фона ведения схватки при защитных действиях.

Судейско-инструкторская практика

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора;

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревнованиях;

- оформление судейской документации;

- освоение критериев оценки технических действий в схватке.

Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

Сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты.

Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток – в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

Оценка качества образования по программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами учреждения.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
промежуточной и итоговой аттестация
Оценочные материалы УТГ - 3 год обучения**

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		42– 46 кг.					50 – 69 кг.					Свыше 76 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	350	40	45	50
4	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215
5	10 кувырков вперед (с)	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,6	17,2	16,8	16,4
6	Забегание на мосту 5 – влево, 5 – вправо (с)	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
	10 – влево, 10 – вправо (с)	44,0	42,0	40,0	383,0	36,0	47,0	45,0	43,0	41,0	39,0	49,0	47,0	45,0	43,0	41,0
7	15 – влево, 15 – вправо (с)															
	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0
8	10 бросков манекена подворотом (с)	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0

Содержание программы седьмого года обучения

Учебно-тематический план

УТГ - 4 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.	1	1	-
2	Теоретическая подготовка	34	4	30
3	Общая физическая подготовка	230	2	228
4	Специальная физическая подготовка	192	2	190
5	Технико-тактическая подготовка	259	9	250
6	Психологическая подготовка	40	2	38
7	Соревновательная подготовка	54	-	54
8	Инструкторская и судейская практика	14	-	14
9	Приемные и переводные испытания	20	-	20
10	Восстановительные мероприятия	80	5	75
11	Врачебный и медицинский контроль	12	-	12
ИТОГО:		936	25	911

Содержание программы.

Физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые и порядковые упражнения: общие положения о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

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

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

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание

на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из – за головы, из положения руки в низу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360⁰; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке; лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища.

Упражнения для ног.

Упражнения для рук.

Упражнения для правильной осанки.

Упражнения на расслабление.

Дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами.

Со скакалкой

С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг.).

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг.).

Упражнения с гирями (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше).

Упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической скамейке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия, со скалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры : баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специально – подготовительные упражнения.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном

колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

Упражнения на мосту.

Упражнения в самостраховке.

Имитационные упражнения.

Упражнения с манекеном.

Упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания;

Игры в блокирующие захваты;

Игры в атакующие захваты;

Игры в теснения;

Игры в дебюты (начало поединка);

Игры в перетягивание;

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;

Игры за сохранение равновесия;

Игры с отрывом соперника от ковра;

Игры за овладение обусловленным предметом;

Игры с прорывом через строй, из круга.

Изучение техники и тактики для групп начальной подготовки

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и п. т.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач).

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

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

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Двумя руками сзади

Одной рукой спереди

Двумя руками сбоку

С упором головой в плечо

Толчком противника в сторону

Рывком за плечи

С помощью рычага ближней руки

Способы сбивания противника на живот

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Бросок подворотом захватом руки под плечо

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

а) перевод рывком за руку;

б) Бросок через спину захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

а) перевод рывком за руку;

б) сбивание захватом руки двумя руками;

- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:

- Осуществление захватов;*
- Передвижение с партнером;*
- Выталкивание партнера;*
- Перетягивание партнера ;*
- Отрыв от ковра;*
- Выведение партнера из равновесия;*
- Выполнение изучаемых приемов;*
- Выполнение комбинаций приемов;*
- Выполнение изучаемых приемов на оценку.*

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

- Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).*
- Удержание захватом шеи с плечом спереди.*
- Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений.*

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле;
- ведение схватки на краю ковра ;
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении

б) учебные схватки

- попеременные схватки различного характера с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержания на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием:

провести конкретный прием,
проводить только связки приемов,
провести прием или комбинацию за заданное время.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

Разминка борца должна состоять из двух частей: общей и специальной.

Примерная схема разминки.

1. Комплекс общеподготовительных упражнений;

2. Элементы акробатики и самостраховки;
3. Игры и эстафеты;
4. Освоение захватов;
5. Работа на руках в стойке и партере;
6. Упражнения на мосту.

Подготовка и участие в соревнованиях

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

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов.

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди – снизу (обратный ключ)

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку

Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи

Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу

Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка

Переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка

Переворот скручиванием обратным захватом туловища

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри

Переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча)

Переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом

Перевороты перекатом

Переворот перекатом обратным захватом туловища

Переворот перекатом захватом туловища спереди

Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища

Переворот накатом (накат) захватом разноименного запястья

Переворот накатом (накат) захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Переворот накатом (накат) захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

Броски накатом

Бросок накатом захватом туловища

Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища

Бросок подворотом захватом туловища

Броски наклоном

Бросок наклоном обратным захватом туловища

Броски прогибом

Бросок прогибом обратным захватом туловища

Бросок прогибом обратным захватом туловища сзади

Удержания

Удержания захватом рук сбоку, сверху

Удержания захватом шеи с дальним плечом

Удержания захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Удержания захватом рук с головой спереди

Удержания захватом одноименной руки и туловища спереди

Удержания захватом одноименной руки спереди – сбоку

Удержания захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

Комбинации захватов руки на ключ:

- при обратном захвате туловища;
- при захвате шеи с плечом сбоку;
- при захвате предплечья дальней руки рычагом;
- при захвате шеи из-под дальнего плеча;
- при захвате рычагом;
- при захвате шеи с плечом спереди;
- при захвате туловища сзади.

Защиты и способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья;

в) выход наверх выседом.

Примерные комбинации приемов

Переворот обратным захватом туловища

Переворот накатом ключом и захватом туловища

Переворот накатом захватом туловища

Приемы борьбы в стойке

Переводы нырком

Переводы нырком захватом туловища

Перевод вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом разноименной руки снизу

Переводы выседом

Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу

Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу

Бросок подворотом захватом руки на плечо

Бросок подворотом захватом рук сверху

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху

Бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки и туловища

Бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку

Бросок наклоном захватом туловища

Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри

Бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри

Бросок поворотом обратным захватом запястий

Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

Бросок прогибом захватом туловища

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Бросок прогибом захватом рук сверху

Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)

Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади)

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку

Сваливание сбиванием

Сбивание захватом руки и туловища

Сбивание захватом туловища с рукой

Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)

Сбивание захватом руки на шее и туловища

Сваливание скручиванием

Скручивание захватом шеи с плечом

Примерные комбинации приемов

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху

Куст приемов с захватом руки двумя руками.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки;

Тренировочные задания с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки с головой спереди

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Удержание захватом одноименной руки спереди – сбоку

Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа)

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа)

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Задания для учебных и учебно–тренировочных схваток

Подготовка к броскам

Подводящие упражнения для бросков наклоном

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием

Подводящие упражнения для бросков подворотом

Подводящие упражнения к броскам прогибом.

Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами

Решение заданий дебютами

Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия:

Выведение из равновесия продергиванием;

Выведение из равновесия сваливанием;

Выведение из равновесия скручиванием.

Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико–тактических действий

По формированию способов ведения схватки на фоне подавления противника;

По формированию навыков маневрирования;

По освоению навыков;

По освоению способов создания рычага сил для опрокидывания;

По созданию критических ситуаций;

По завоеванию активной позиции;

По формированию фона ведения схватки при защитных действиях.

Судейско-инструкторская практика

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора;

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревнованиях;

- оформление судейской документации;

- освоение критериев оценки технических действий в схватке.

Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

Сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты.

Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток – в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

Оценка качества образования по программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами учреждения.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
промежуточной и итоговой аттестация
Оценочные материалы УТГ - 4 год обучения**

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		42– 46 кг.					50 – 69 кг.					Свыше 76 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	350	40	45	50
4	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215
5	10 кувырков вперед (с)	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,6	17,2	16,8	16,4
6	Забегание на мосту 5 – влево, 5 – вправо (с)	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	18,0 49,0	17,5 47,0	17,0 45,0	16,5 43,0	16,0 41,0
7	10 – влево, 10 – вправо (с)	44,0	42,0	40,0	383,0	36,0	47,0	45,0	43,0	41,0	39,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0
	15 – влево, 15 – вправо (с)															
7	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0
8	10 бросков манекена подворотом (с)	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0

Материально-техническое обеспечение программы
Материалы и оборудование:

- дидактический материал;
- компьютер;
- борцовский манекен;
- Борцовский ковер;
- Скакалки;
- Набивные мячи;
- Мячи баскетбольные;
- Мячи волейбольные;
- Мячи футбольные.

Перечень информационного обеспечения программы.

Нормативные документы:

1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012 г. N 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства образования науки России от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
5. Приказ Министерства спорта России № 1125 от 27 декабря 2013 г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
6. Письмо Министерства спорта России от 12 мая 2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
7. Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
9. Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

Используемая литература:

1. Алексеев А.В., Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, 2003г.
2. Викулова А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» – Ярославль, 1996.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М., 1981.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ; Астрель, 2004. - 863 с.
6. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта России <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России: <http://www.wrestrus.ru>.
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www](http://www.lesgaft.spb.ru/)[HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/)[.HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/)[lesgaft](http://www.lesgaft.spb.ru/)[HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/)[.HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/)[spb](http://www.lesgaft.spb.ru/)[HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/)[.HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/)[ru](http://www.lesgaft.spb.ru/)