подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru, C=RU, S=РМЭ, L=Волжск, O=МУ ДО ЦРФКС, CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:36:11+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 6 - 8 ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 571
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный
Категория и возраст обучающихся с 11 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем часов за весь период обучения: 1134 часа
Разработчики программы:
Ульянов Е.Е., тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Беляков А.В., тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Белоусова О.Ю., методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения» (далее по тексту - программа) разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устав МУ ДО «ЦРФКС».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки борцов высокого профессионального уровня.

В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов по годам обучения. Данная программа имеет специализированный характер по организации тренировочного процесса в области общей физической культуры, величине и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки борцов высокой квалификации.

Отличительная особенность программы

Отличительные особенности данной программы в том, что обучение греко-римской борьбе тесно связано с образовательными дисциплинами:

биологией, знанием строения костно-мышечной системы, нервной, зрительной систем человека, как основополагающих при выполнении приемов;

с правом, знанием мер ответственности за превышение самообороны, правил и норм поведения человека в обществе;

физкультурой, совершенство тела путем физических упражнений и нагрузок, тренинга дыхательной системы;

физикой, знание законов равновесия, системы рычагов.

Ведущей педагогической идеей программы является развитие современных тенденций структуры греко-римской борьбы. Это отражается на всех характеристиках учебно-тренировочного процесса борцов различного возраста,

пола, спортивной квалификации, что потребовало значительной модернизации этого процесса.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе предназначена для обучающихся в возрасте с 11 лет.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям борьбой.

Срок освоения программы: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы - углубленный.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием ***электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.***

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;

- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Цель и задачи программы

Цель программы - формирование физической культуры личности обучающихся в процессе совершенствования общей физической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания об истории и развитии греко-римской борьбы в стране и мире:
- способствовать формированию двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих упражнений;
- знакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

Развивающие:

- способствовать развитию познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей;
- сформировать потребность к систематическим занятиям греко-римской борьбой;
- способствовать развитию физических умений и навыков.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность в процессе двигательной деятельности;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем бойцовских качеств спортсменов.

1.2. Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 1134 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 42 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 6-8 года обучения составляет 9 часов в неделю (378 часов в год).

1.3. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теория:

Тема 1. История развития и современное состояние греко-римской борьбы. Истоки греко-римской борьбы. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития греко-римской борьбы.

Тема 2. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции

внутренних организмов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкость, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной подготовке.

Тема 4. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Тема 5. Правила судейства, организаций и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Тема 6. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочном процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный, содержание и документы учетного контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

Тема 7. Режим, питание и гигиена. Понятие о режиме, его значении в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятия спортом.

Тема 8. Травмы, заболеваний. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезнью наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действующих мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Формы контроля: текущий контроль, опрс.

Практическая подготовка

Теория: Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Цель ОФП. Краткая характеристика средств и методов ОФП. Двигательные качества борца: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и других

Практика:

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

*Переползания***:** на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из- за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Передвижения на велосипеде по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития ловкости: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

Упражнения для развития силы: упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость-способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

<u>Специальная физическая подготовка</u>

Теория: Значение СФП. Краткая характеристика средств и методов СФП.

(СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП - соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Практика:

Специальная физическая подготовка с использованием средств борьбы.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

- Упражнения для развития силы: выполнение бросков, удержаний. Приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.
- Упражнения для развития быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- Упражнения для развития выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).
- Упражнения для развития гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.
- Упражнения для развития ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности

Упражнения для развития силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Упражнения для комплексного развития физических качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

Упражнения для развития ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Упражнения для развития координации: (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

Упражнения для развития способности к равновесию (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Соревновательная деятельность

Теория: Правила соревнований по греко-римской борьбе. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по греко-римской борьбе.

Практика:

Участие в республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях.

Формы контроля: результат соревнований.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

Результатом реализации Программы является:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

- приобретение опыта и стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Ожидаемые результаты реализации программы

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения» воспитанники должны

Знать:

1. Основы спортивного питания.
2. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.

Уметь:

1. Соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.
2. Выполнять нормативы по ОФП, СФП.
3. Владеть навыками в организации и проведении соревнований

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения»*

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**10**	**-**	**10**	Беседа, опрос
	Разрядные нормы и требования по греко-римской борьбе	1			
	Развитие греко-римской борьбы в России и за рубежом	1			
	Влияние физических упражнений на организм	1			
	Режим дня и гигиена юного борца	1			
	Врачебный контроль и самоконтроль	1			
	Физиологические основы спортивной тренировки	1			
	Планирование спортивной тренировки	1			
	Организация и проведение соревнований	2			
	Место занятий,	1			

	оборудование и инвентарь				
2.	**Общая физическая подготовка:**	**7**	**118**	**125**	Текущий контроль, диагностика
	общеразвивающие упражнения без предметов	1	17		
	общеразвивающие упражнения с предметами	1	18		
	беговые упражнения	1	13		
	акробатические упражнения	1	16		
	гимнастические упражнения со снарядами	1	14		
	легкоатлетические упражнения	1	18		
	спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	22		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**3**	**107**	**110**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	30		
	упражнения для развития ловкости и прыгучести	1	30		
	упражнения для развития специальной выносливости	1	30		
4.	**Другие виды спорта**	**3**	**52**	**55**	Наблюдение, результат
5.	**Контрольные схватки и соревнования**	**3**	**59**	**62**	Результат
6.	**Восстановительные мероприятия**	**-**	**10**	**10**	Наблюдение
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
	ИТОГО (ч)	**26**	**352**	**378**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации Программы представлен в **Приложении № 1** к настоящей Программе

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
6 год	09 сентября	12 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры

					Контрольные схватки и соревнования Контрольно-переводные нормативы
7 год	09 сентября	12 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные схватки и соревнования Контрольно-переводные нормативы
7 год	09 сентября	12 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные схватки и соревнования Контрольно-переводные нормативы

ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Главная цель воспитания в МУ ДО «ЦРФКС» заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формировании моральной и психической готовности активно сорев-

новаться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе);
- профессиональные качества (волевые, физические).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде вне зависимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки

Организационные мероприятия		
1.	Проводить работу по сохранности контингента обучающихся	в течение года
2.	Использовать наглядную агитацию по пропаганде здорового образа жизни (оформление стендов и т.д.)	в течение года
3.	Выпуск памяток, буклетов для родителей "Родителям начинающих спортсменов", "Личная гигиена спортсмена", "Безопасность и здоровье" и т.д.	в течение года
4.	Проводить работу по формированию навыков здорового образа жизни	в течение года
Мероприятия, проводимые с обучающимися		
1.	Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь январь
3.	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	по мере необходимости
4.	Проведение бесед:	
	правила дорожного движения	октябрь
	правила поведения на водоемах в зимний период времени	ноябрь
	о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
	правила поведения при угрозе террористического акта	январь
	правила поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль
	об уголовной ответственности за ведомо ложное сообщения об акте терроризме	март
	о вреде курения и приема алкогольных напитков	апрель
	о правилах поведения на водных объектах	май
5.	Участие в городских спортивно-массовых мероприятиях:	
	«Кросс нации»	сентябрь
	«Лыжня России»	февраль
	День защиты детей	июнь
	День физкультурника	август
6.	Участие в акциях:	
	«Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	
	«Декада безопасного интернета»	
	«Зажги свечу памяти»	
7.	Участие в соревнованиях, открытых мероприятиях	в течение года
8.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
9.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников	в течение года
Мероприятия, проводимые с родителями		
1.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, март, июнь
2.	Индивидуальные беседы с родителями	по мере необходимости
3.	Индивидуальные и групповые консультации	по мере необходимости
4.	Совместная трудовая деятельность с родителями: - привлечение родителей к ремонтным - оформление и подготовка места проведения спортивных	в течение года

	мероприятий; - совместные субботники по уборке территории	
5.	Совместный досуг: - организация экскурсий, туристических походов. Спортивных мероприятий	в течение года

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, имеющем специальное напольное покрытие (борцовский ковер).

Для реализации программы используется следующее оборудование:

- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Перекладина гимнастическая
- Весы до 200 кг
- Маты гимнастические
- Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)
- Гантели массивные от 0,5 до 6 кг
- Гири спортивные 16, 24 и 32 кг
- Гонг боксерский
- Медицинболы (от 1 до 5 кг)
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)
- Скакалки гимнастические
- Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с набором "блинов" разного веса
- Эспандер плечевой резиновый
- Канат для перетягивания
- Тренажер кистевой фрикционный
- Пояс ручной для страховки
- Секундомер
- Флажки судейские (синий, белый)
- Стол + стулья

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у

учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru
2. Российское антидопинговое агентство: http://www.rusada.ru
3. Всемирное антидопинговое агентство: http://www.wada-ama.org
4. Олимпийский комитет России: http://www.roc.ru/
5. Международный олимпийский комитет: http://www.olympic.org/
6. Важные факты и основные моменты: https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf
7. Вопросы о допинге: https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf
8. Родителям о допинге: https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf

https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf

https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf

https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf.

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют тренеры-преподаватели (штатные):

Беляков Андрей Валерьевич, высшее педагогическое образование, квалификация «Бакалавр по физической культуре», стаж педагогической работы 28 лет, Мастер спорта по греко-римской борьбе;

Ульянов Евгений Евгеньевич, среднее профессиональное образование, квалификация «Педагог по физической культуре и спорту», стаж педагогической работы 17 лет, Мастер спорта по греко-римской борьбе.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы подведения итогов реализации программы:

- Тестирование;
- Сдача контрольно-переводных нормативов;
- Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по греко-римской борьбе является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности учебно-тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раза в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Контрольно - переводные нормативы

норматив	10 - 12 лет		
	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	5	5,5	6
6-ти минутный бег,м	1300	1100	1000
Прыжок в длину с места	195	180	160
Подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д)	7	5	3
норматив	13 - 15 лет		
	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	4,6	5	5,5
6-ти минутный бег, м	1400	1250	1150
Прыжок в длину с места	210	195	180
Подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д)	9	7	5
норматив	16 - 17 лет		
	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	4,4	4,8	5,1
6-ти минутный бег, м	1500	1400	1300
Прыжок в длину с места	235	215	195
Подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д)	12	10	8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)

	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)

2.7. Методические материалы

Методы тренировки борцов

Для совершенствования физической подготовки спортсменов в практике преподавания борьбы применяются методы, распространённые в других спортивных единоборствах: *равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой*. Они различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации деятельности спортсменов.

В равномерном методе упражнение выполняется с постоянной, как правило, средней интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени (например, одного периода). Примерами использования равномерного метода в практике тренировки могут служить работа борца с чучелом, упражнения со скакалкой с постоянной интенсивностью, кроссы в равномерном темпе и т.д.

Один из основных и наиболее специфических методов тренировки борца - *переменный*. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий спортсмена. По существу, большинство специальных упражнений борец выполняет в переменном темпе.

Особенность *повторного метода* состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха одинаковой или разной длительности. Например, в течение всего занятия борец последовательно совершенствует по периодам бросков в стойке и в партере.

Сущность *интервального метода* заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Например, при совершенствовании специальной скоростной выносливости тренер делит 3-минутный периодна 1-минутные отрезки с 30-секундным интервалом отдыха между ними. Выполняя задание в парах и на снарядах в течение 1 мин., борец развивает такую интенсивность действий, которой он не всегда может добиваться в условиях 3-минутного периода. Обычно выполнять упражнение интервальным

методом перестают, когда интенсивность действий борца существенно снижается, и у него наблюдаются следы утомления.

Используя *игровой метод*, можно добиться эмоционально окрашенной и интенсивной работы. Он помогает также выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления. Особенно важны в тренировках борцов спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол и др. В борьбе используются также условные игры с конкретным сюжетом, такие, например, как "пятнашки" и др.

Соревновательный метод основан на непосредственном соперничестве борцов в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий (например, в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата), а также как самостоятельная форма (прикидка, спортивные соревнования). В связи с универсальностью техники борьбы, спортсмены часто выступают на соревнованиях по смежным видам спорта – вольная борьба, дзюдо и самбо.

В *круговом методе* тренировки борец последовательно и достаточно длительно выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое упражнение обычно повторяется в половину максимальных возможностей занимающихся. После каждого круга спортсмены отдыхают около минуты и начинают проходить очередной круг. К круговой тренировке борцы приступают после предварительного изучения заданий и определения своих максимальных возможностей в каждом виде упражнения. Круговая тренировка может продолжаться до 30 мин. в зависимости от уровня подготовленности обучающихся. После 4-6 недель проводится контроль, который позволяет определить, выросли ли максимальные возможности занимающихся в каждом упражнении.

Обучение приему с целью его дальнейшего совершенствования можно осуществлять *целостными* и *расчлененными* методами.

Одно из основных преимуществ *целостного* метода состоит в том, что у спортсмена вырабатывается общее представление об изучаемом движении, и он наиболее правильно усваивает двигательные навыки. При обучении целостным методом у борца создается более точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения и, кроме того, появляется возможность быстро выявлять трудные в координационном отношении части осваиваемого движения.

Расчлененный метод позволяет изучать, исправлять и совершенствовать отдельные части целостного двигательного действия борца. Целостный и расчлененный методы обучения тесно взаимосвязаны. В процессе обучения борьбы они используются поочередно в такой последовательности: целостный - расчлененный - целостный. В практике проведения занятий оправдал себя метод зеркального обучения. Он заключается в том, что борец, производя движение в целом, может следить за правильностью его выполнения, отражаясь в зеркале.

Методические приемы обучения техники борьбы

В практике преподавания борьбы наибольшее распространение получили такие основные методические приемы обучения и совершенствования техники борьбы:

- групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг;
- групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг;
- самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах свободно передвигающихся по залу;
- индивидуальное освоение приема в работе с тренером.

Групповое обучение приему (без партнера). Под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг обычно используется на первом этапе обучения спортсмена-новичка. Создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения, когда отсутствует помеха и угроза со стороны противника.

Только после того, как тренер убедится, что ученики овладели техникой изучаемого приема, он разрешает совершенствовать данный элемент техники в более сложных условиях с партнером и тем самым сводит к минимуму возможность возникновения и закрепления ошибок при обучении основным движениям.

Групповое обучение приему (с партнером). Под общую команду тренера в разомкнутом строю из двух шеренг обычно применяется, когда надо ознакомить занимающихся с видами боевых дистанций и научить их сохранять дистанцию в условиях передвижения, а также наносить атакующий захват для броска и защищаться от него. При этом одна шеренга работает в атаке, а другая в защите. Выполнение заданий под общую команду тренера исключает элемент внезапности и позволяет своевременно и правильно выполнять защиту, сохраняя форму движения, а также нужное расстояние до противника.

В процессе обучения технике борьбы, тренеру необходимо, чтобы занимающиеся постоянно сосредоточивали основное внимание на каком-либо конкретном техническом приеме, не отвлекаясь на другие действия. Одно из непременных условий методически правильного проведения условных схваток заключается в постоянном пресечении тренером попытки нанесения атакующим спортсменом травм. Условная схватка служит важнейшим методическим приемом обучения и совершенствования техники и тактики борьбы.

Индивидуальное освоение борцом приема в работе с тренером обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у спортсмена наиболее четкое и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями, или, когда ученику необходимо исправить какой-либо недостаток в технике освоенного приема.

Основное время в учебно-тренировочных занятиях специальной направленности тренер должен отводить на обучение и совершенствование техники и тактики при непосредственной работе борца с противником. Условная схватка с широкими задачами является одним из основных методических приемов, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства. В такой схватке соперники действуют, исходя из узких задач, которые всегда должны быть конкретными. Условной схватке с широкими задачами присущи двусторонние действия партнеров-противников, каждый из которых может атаковать, защищаться и контратаковать.

Наряду с соревновательной схваткой, *он является основным показателем технико-тактической подготовки спортсмена-борца, богатства его*

комбинаторики действий. Вне зависимости от конкретных задач вольной схватки юный борец всегда должен стремиться, чтобы схватка была искусной и творчески содержательной. Целью такой схватки всегда должно быть искусное обыгрывание противника по очкам за счет использования гибкой тактики. Эти принципы отражены и в детских правилах соревнований по борьбе, которые крайне отличаются от взрослых, имеющих более жёсткий и силовой характер. В ходе работы автором программы были разработаны методические приемы организации учебного процесса, которые, выполняя свою основную функцию, способствуют развитию системного взгляда на технику борьбы.

Методические требования к типовой структуре занятия

Одним из необходимых условий эффективности учебно-тренировочного процесса является правильное построение занятия по борьбе. Несмотря на различную направленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью занимающихся, периодом подготовки, учебно-тренировочное занятие проводится в соответствии с определенными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывает типовая структура занятий.

Практические занятия в борьбе могут носить учебно-тренировочный и тренировочный характер.

Учебно-тренировочные занятия по борьбе. На учебно-тренировочных занятиях спортсмены приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторные движения или действия уже являются процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условных и вольных связках. Борец, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и тактику их применения в различных условиях схваток. Поэтому учебно-тренировочные занятия приемлемы для борцов всех разрядов. Тренер, планируя общий курс обучения борца, последовательно вводит в занятия новые упражнения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность в обучении

Тренировочное занятие по борьбе. Во время тренировочных занятий борец совершенствует физические качества и технико-тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям борец главным образом стремится совершенствовать свое мастерство в условиях боевой практики с соперниками разного стиля и манеры ведения схваток, сохранить с помощью упражнений на снарядах хорошую спортивную форму, не изучая новых приемов. В основном учебно-тренировочные и тренировочные занятия проводятся в группе. Эти формы занятий можно применять для спортсменов разной квалификации - как для новичков, так и для мастеров. Входящие в группу должны быть примерно одной квалификации, так как тренер дает всем одно задание по изучению и совершенствованию технических и тактических действий. Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: *подготовительной, основной и заключительной*.

1. *Подготовительная часть занятия* включает в себя физиологическую разминку, которая предусматривает:

- подготовку центральной нервной системы, активизацию органов дыхания и кровообращения;

- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительного напряжения мышц;
- растяжку мышц.

В этой части занятия нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость. Разминка предназначена для подготовки организма к занятиям, а не для его утомления. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм спортсмена, позволяют улучшить работу двигательного аппарата. Особенное внимание уделяется растяжке мышц ног, так как от того, насколько она будет соответствовать требованиям. В подготовительную часть включают также строевые упражнения, с помощью которых можно быстро и удобно распределить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют соблюдению порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность проведения упражнений:
- строевые упражнения (построение, приветствие, перестроение);
- упражнения, улучшающие работу органов дыхания и кровообращения, активизирующие связочно-мышечный аппарат (ходьба, бег, бег с ускорениями и сменой направления движения, комплекс упражнений на месте);
- упражнения на растяжку мышц ног (шпагат, махи).

2. *В основной части занятия* решаются главные задачи:
- овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;
- психологическая подготовка, вырабатывание способности к большому психическому напряжению;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка во время этой части занятия должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера (сначала медленно, а затем, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условных и вольных схватках. Вольная схватка с партнером требует большого физического и нервного напряжения. Поэтому к условной или вольной схватке переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на снарядах снижают нервное напряжение после учебных схваток, поэтому их выполняют в конце основной части занятия

3. *В заключительной части занятия* нужно привести организм занимающегося в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части иногда используют упражнения для развития силы и гибкости (растяжка ног). Затем применяют успокаивающие упражнения, легкий бег, ходьбу, дыхательные упражнения, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей.

Включают также отвлекающие упражнения (подвижные игры). Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, цели и направленности занятия. По мере овладения сложными действиями, упражнения в механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже подготовительными упражнениями. Квалифицированные борцы в занятии, приближенном к соревновательным условиям, используют для разминки упражнения со скакалкой, на растяжку ног. Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное, ее можно изменять в зависимости от конкретных условий.

2.8. Список литературы

Для тренеров-преподавателей

1. Греко-римская борьба: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Тактика в спортивной борьбе / А.Н.Ленц, под редакцией Л.Н. Ильичева. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
3. Ради здоровья детей / Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я.Черток. – М.: Просвещение, 1985.
4. Борьба / Ю.С.Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Микроциркуляция при мышечной деятельности / В.И.Козлов, И.О.Тупицын. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. От игры к спорту / Г.А.Васильков, В.Г.Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Маленькие игры для многих / А.Лёшер. – Минск: Полымя, 1983.
8. Техника классической борьбы / А.Н.Чеснокова. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
9. Роль темперамента в психическом развитии / Я.Стреляю. – М.: Прогресс, 1982.
10. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

Для обучающихся

1. Основы тренировки и инструментальные методы исследования в курсе спортивного совершенствования в вузах / А.В.Ивойлов, С.Д.Бойченко, Ю.Т.Смоляков. – Минск: Вышэйшая школа, 1975.
2. Борьба – занятие мужское / С.А.Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С.Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Это и есть борьба / Д.М. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
5. На ковре борцы / И. Борисов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
6. Журнал «Чемпион клуб» - 2008. - № 13, декабрь.
7. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 14, январь.
8. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 15, июнь.
9. Журнал «Борьба – это классика» - 2003. - № 2 (5), ноябрь.
10. Журнал «Борьба – это классика» - 2005. - № 1 (7), июнь.
11. Журнал «Борьба – это классика» - 2010. - № 11, январь.

Приложение № 1

Календарный учебный график для групп 6-8 год обучения

№ занятия	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы, подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Контрольные нормативы	Стадион	Зачет
4		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
6		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на гимнастических снарядах, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий контроль
9		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, упражнения на мосту	Спортивный зал	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке, упражнения для мышц шеи	Спортивный зал	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
13	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий контроль

14		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной силы, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
15		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами	Спортивный зал	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной ловкости, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
17		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитация атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.	Спортивный зал	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной гибкости, спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной быстроты, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
24	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	Спортивный зал	Текущий контроль
25		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования ловкости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Текущий контроль
27		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития равновесия и вестибулярной устойчивости	Спортивный зал	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с отягощениями	Спортивный зал	Текущий контроль

30		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для комплексного развития физических качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
31		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения с партнером	Спортивный зал	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
33		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения с партнером и манекеном	Спортивный зал	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры в касания	Спортивный зал	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
36	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
38		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры в атакующие захваты	Спортивный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
41		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры в теснения	Спортивный зал	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры в дебюты (начало поединка)	Спортивный зал	Текущий контроль
45		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль

46		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры в перетягивание	Спортивный зал	Текущий контроль
47		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Текущий контроль
48	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
49		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
50		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на гимнастических снарядах, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры за сохранение равновесия	Спортивный зал	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
53		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на гимнастических снарядах, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры за овладение обусловленным предметом (мячем, палкой, манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
57		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования быстроты, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	Спортивный зал	Текущий контроль
59	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры с прорывом через строй, из круга	Спортивный зал	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования быстроты, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	Спортивный зал	Текущий контроль

62		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования ловкости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
63		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Текущий контроль
64		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
65		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на гимнастических снарядах, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, упражнения на мосту	Спортивный зал	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития ловкости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке, упражнения для мышц шеи	Спортивный зал	Текущий контроль
71	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
72		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной силы, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
73		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами	Спортивный зал	Зачет
74		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной ловкости, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
75		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитация атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.	Спортивный зал	Текущий контроль
76		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной гибкости, спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
77		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль

78		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной быстроты, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
79		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
80		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
81		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
82		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Упражнения для совершенствования выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Зачет
83		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Гимнастические и акробатические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
84	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования быстроты, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
85		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	Спортивный зал	Текущий контроль
86		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования ловкости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
87		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Текущий контроль
88		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
89		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Упражнения для развития равновесия и вестибулярной устойчивости	Спортивный зал	Текущий контроль
90		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с отягощениями	Спортивный зал	Текущий контроль
91		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Зачет
92		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль

93		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Игры в атакующие захваты	Спортивный зал	Зачет
94		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
95		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
96		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры в теснения	Спортивный зал	Текущий контроль
97	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
98		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
99		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры в дебюты (начало поединка)	Спортивный зал	Текущий контроль
100		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
102		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
103		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
104		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на гимнастических снарядах, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
105		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры за овладение обусловленным предметом (мячем, палкой, манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
106		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования быстроты, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
107		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
108		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	Спортивный зал	Текущий контроль

109		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	3	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал	Зачет
110		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования ловкости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
111	**июнь (июль)**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры с прорывом через строй, из круга	Спортивный зал	Текущий контроль
112		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования быстроты, эстафеты. Спортивные игры	Спортивный зал Спортивный зал	Текущий контроль
113		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
114		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
115		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
116		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
117		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры с прорывом через строй, из круга	Спортивный зал	Текущий контроль
118		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития равновесия и вестибулярной устойчивости	Спортивный зал	Текущий контроль
119		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с отягощениями	Спортивный зал	Текущий контроль
120		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Гимнастические и акробатические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
121		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования быстроты, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
122		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий контроль
123		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Стадион	Текущий контроль

124	**июль (август)**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	Спортивный зал	Текущий контроль
125		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с партнером, с манекеном	Спортивный зал	Текущий контроль
126		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке, упражнения на мосту	Спортивный зал	Текущий контроль