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 18:35:49+03'00'

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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЩИЧЕСКОЙ 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 № 160801 о/д
от « 26 » августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА. СТАРТ»

ID программы: 5981
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся 7-12 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем часов за весь период обучения: 216 часов
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. Старт» (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

Данная программа составлена для отделения по греко-римской борьбе МУ ДО «ЦРФКС и регламентирует работу тренеров-преподавателей по подготовке юных борцов на этапе начальной подготовки.

В программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления подготовки борцов. Программа предусматривает углубленное изучение борьбы, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся. Отличие от имеющихся программ в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно – тематического плана носит рекомендательный характер. Педагог может варьировать в учебном плане количество часов направлений подготовки в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, их умений и способностей.

Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по Программе стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе предназначена для обучающихся 7-12 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 стартовый.

Основными формами занятий являются:

- групповые тренировочные занятия (спортивная тренировка);
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (спортивные праздники, эстафеты, игры, конкурсы и др.).

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 1 раз в неделю по 2 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.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания об истории и развитии греко-римской борьбы в стране и мире;
- обучить основам техники и тактики борьбы;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливости, гибкости);
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- способствовать развитию морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитывать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- сформировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям греко-римской борьбой;
- способствовать формированию мотивации к здоровому образу жизни.

1.3. Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 216 часов. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 2 часа в неделю (72 часа в год).

1.4. Содержание программы

Теоретические знания

1. История развития борьбы в России.

Основные этапы развития борьбы в России после1917. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России.

2. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства. Международные связи спортивных организаций. Достижения Российских спортсменов по олимпийским видам спорта в борьбе за завоевание мирового первенства.

3. Правила техники безопасности на занятиях.

Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодек чести борца. Безопасность - важнейшее требование в спортивной борьбе.

4. Единая спортивная классификации в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе

5. Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

6. Физическая подготовка борца.

Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца, (для всех групп начальной подготовки).

7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

8. Организация и проведения соревнований.

Соревнования по общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка

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

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезарных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения) и др.

Упражнения для туловища:

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

Упражнения для ног в положении стоя:

- различные движения прямой и согнутой ногой;
- приседания на двух ногах и на одной ноге;
- маховые движения;
- выпады с дополнительными пружинистыми движениями;
- поднимание на носки;
- различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении.

Упражнения для рук, туловища, ног в положении сидя (лежа):

- различные движения руками и ногами;
- круговые движения ногами;
- разноименные движения руками и ногами на координацию;
- маховые движения с большей амплитудой;
- упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук;
- отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола;
- наклоны и повороты туловища,
- упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, тоже с подниманием на носки;
- наклоны туловища вправо, влево не отрываясь от плоскости;
- из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение;
- поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости;
- тоже в приседе;
- удержание груза (150-200гр) на голове;
- в основной стойке руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу в том же и. п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенного на полу нитями, то же с приседаниями;
- ходьба по линии с касанием пальцами пяток;
- передвижение бокам руки за головой, плечи развернуты;
- стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

- ходьба с различной постановкой степы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения на расслабление:

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

Дыхательные упражнения:

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

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой:

- прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе;
- два прыжка на один оборот скакалки;
- с двойным вращением скакалки;
- со скрещиванием рук;
- бег со скакалкой по прямой и по кругу;
- прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо;
- те же прыжки в стойке;
- прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу и др.

С гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками;
- переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- перенося ног через палку (перешагиванием и прыжками);
- подбрасывание и ловля палки;
- упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением);
- упор палкой в стену – повороты на 360º;

- перевороты вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега);
- кувырки с палкой (в перед и назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.

*Упражнения с теннисным мячом**:***

- броски или ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками;
- ловля мяча, отскочившего от стенки;
- перебрасывание мяча на ходу и при беге;
- метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

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

- вращение мяча пальцами;
- сгибание и разгибание рук;
- круговые движения руками;
- сочетание движений руками с движениями туловищем;
- маховые движения;
- броски и ловля мяча с поворотом и приседанием;
- перебрасывание по кругу и друг другу из положения, стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами);
- броски и подталкивания мяча одной и двумя ногами (в прыжке);
- эстафеты и игры с мячом;
- соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Упражнения с гантелями (вес 1 кг.):

- поочередное и одновременное сгибание рук;
- наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках;
- приседания с различными положениями гантелей;
- вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне;
- поднимание гантелей вверх одновременно и поочередно и через стороны, впереди, в стороны, от плеч;
- встречные движения гантелями вверх- вниз (вправо, влево, кругами);
- «удары» руками с гантелями перед собой;
- наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди вверху);
- жонглирование гантелями - броски и ловля из-за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5 – 2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения со стулом:

- поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать);
- поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками;
- стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула;
- стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенес ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться);
- наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической скамейке:

- упражнения на равновесие - стойка на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различные направлениях, вращение туловища;

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

На гимнастической стенке:

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

На канате и шесте:

- лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом;
- раскачивание в висе на канате;
- прыжки на дальность держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);
- завязывание на канате;
- прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног.

Формы контроля: *текущий контроль, диагностика.*

Специальная физическая подготовка

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

Практика:

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 руках;
- длинный кувырок с прыжка, через препятствие;
- кувырок через левое (правое) плечо.

Упражнения для укрепления мышц шеи:

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

Упражнения на мосту:

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

Упражнения в самостраховке:

- перекаты в группировке на спине;
- положение рук при падении на спину;
- падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседе, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера;
- через горизонтальную палку;
- положение при падении на бок;
- перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок;
- из положения, сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку);
- кувырок вперед с подъемом разгибом;
- кувырок вперед через плечо;
- кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок;

- кувырок через палку с падением на бок;
- кувырок с прыжка, держась за руку партнера;
- падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки.

Имитационные упражнения:

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

Упражнения с манекеном:

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

Упражнения с партнером:

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

Формы контроля: *текущий контроль, диагностика.*

Технико-тактическая подготовка

***Теория*:** Понятие о технике и тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Практика:

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 180º.

В партере:
- передвижение в стойке на одном колене;
- выседы в упоре лежа вправо, влево;
- подтягивания, лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа;
- повороты на боку вокруг вертикальной оси;
- передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног;
- движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.
- маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой - низкой и т.п.);
- знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рынок и т.п.).

Техника борьбы:

Приемы борьбы в партере
Перевороты скручиванием
Переворот рычагом
Защиты:
а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.
Контрприемы:
а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
б) сбивание захватом туловища;
в) сбивание захватом одноименного плеча;
г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Защиты:
а) отвести дальнюю руку в сторону;
б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.
Контрприемы:
а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку.
Защиты:
а) отвести дальнюю руку в сторону;
б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).
Контрприемы:
а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием. Переворот забеганием захватом шеи из - под плеча.
Защиты:
а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
б) выставить ногу в сторону переворота;
в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.
Контрприемы:
а) выход наверх выседом;
б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с ключом и предплечьем на плече (на шее).
Защиты:
а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;
б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.
Контрприемы:
а) выход наверх выседом;
б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом Переворот переходом с ключом и захватом подбородка другого плеча.
Защиты:
а) не дать перевести себя на живот;
б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.
Контрприемы:
а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
б) выход наверх выседом;
в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «КЛЮЧ» Одной рукой сзади.

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

Двумя руками сзади.
Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.
Одной рукой спереди.
Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

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

С упором головой в плечо.
Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

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

Рывком за плечи.
Защита: в момент рынка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки.
Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:
а) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рынком руками вперед - влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;
б) из того же И.П, атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рынком руками влево - вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:
а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.
б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.
Контрприемы при захвате руки на ключ:
- бросок подворотом захватом руки через плечо;
- переворот в сторону захватом руки за запястье.

<u>Приемы борьбы в стойке:</u>
Переводы рынком Перевод рывком за руку:
Защиты: зашагнуть и за атакующего рывком на себя освободить руку.
Контрприемы:

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

Перевод рынком захватом шеи с плечом сверху:
Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к
Контрприемы:
а) вертушка захватом руки снизу;
б) перевод рынком захватом туловища;
в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;
д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком:
Перевод нырком захватом шеи и туловища
Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью
Контрприемы:
а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
б) бросок захватом руки под плечо;
в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушка):
Перевод вращением захватом руки сверху
Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.
Контрприемы:
а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро):
Бросок подворотом захватом руки через плечо:
Защиты:
а) приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего;
б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.
Контрприемы:
а) перевод рынком за руку;
б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:
Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.
Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шея:
Защиты:
а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу;
б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).
Контрприемы:

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

Броска поворотом (мельница):
Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:
Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.
Контрприемы:
а) перевод рынком захватом шеи с плечом сверху;
б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:
а) перевод рынком за другую руку;
б) бросок через спину захватом руки через плечо;
в) сбивание захватом туловища;
г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:
а) перевод рынком за руку;
б) сбивание захватом руки двумя руками;
в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
г) сбивание захватом туловища и руки.

Формы контроля: *текущий контроль, диагностика.*

Соревновательная деятельность

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

Практика:

Участие во внутришкольных, муниципальных соревнованиях.

Формы контроля: результат соревнований.

Тестирование

Теория:

Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Способы оценивания физических качеств.

Значение и роль контрольных и переводных нормативов в многолетней подготовке спортсмена – обучающегося МУ ДО «ЦРФКС».

Практика:

Тестирование по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Формы контроля: контрольно-тестовые упражнения, зачет.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

Результатами освоения программы по греко-римской борьбе является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации);
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, воспитание личностных качеств.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических (двигательных) качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; в области освоения других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий;
- овладение навыками реагирования на действия соперника;
- овладение навыками технико-тактических действий;
- овладение навыками адаптироваться к тренировочной деятельности.

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности,
- принципы гигиены, закаливания, режима дня.

Уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять страховку и самостраховку.

По окончании 2, 3 года обучения обучающиеся должны

Знать:

- тактико-технические требования выполнения основных элементов;
- терминологию спортивной борьбы;
- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца.

Уметь:

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;
- выполнять прием, защиту, контрприем;
- выполнять игровые комплексы с элементами единоборств;
- проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана.

РАЗДЕЛ 2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба. Старт»*

1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоритические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**	**-**	**4**	Беседа, опрос
	История развития борьбы	1			
	Правила техники безопасности на занятиях	1			
	Единая спортивная квалификация в спортивной борьбе	1			
	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1			
2.	**Общая физическая подготовка**	**3**	**26**	**29**	Текущий контроль, диагностика
	общеразвивающие упражнения без предметов	0,5	4,5		
	общеразвивающие упражнения с предметами	0,5	4,5		
	упражнения на гимнастических снарядах	0,5	3,5		
	упражнения с отягощениями	0,5	4,5		
	беговые, прыжковые упражнения	0,5	4,5		
	спортивные и подвижные игры, эстафеты	0,5	4,5		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**4**	**6**	**10**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения для укрепления мышц шеи	0,5	0,5		
	акробатические упражнения	0,5	0,5		
	упражнения на мосту	0,5	1,5		
	упражнения с партнером	0,5	1,5		
	упражнения в самостраховке	0,5	0,5		
	имитационные упражнения	0,5	0,5		
	упражнения с манекеном	0,5	0,5		
	специальные игровые	0,5	0,5		

	упражнения				
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**2,5**	**13,5**	**16**	Текущий контроль, диагностика
	основные положения в борьбе: стойка; партер; положение вначале и конце схватки, формы приветствия; дистанции	0,5	2		
	элементы маневрирования: в стойке; в партере; в различных стойках	0,5	2,5		
	приемы борьбы в партере	0,5	4,5		
	приемы борьбы в стойке	0,5	4,5		
5.	**Психологическая подготовка**	**0,5**	**1,5**	**2**	Наблюдение
6.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**3**	**3**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
7.	**Другие виды спорта**	**1**	**7**	**8**	Наблюдение, результат
	ИТОГО (ч)	**15**	**57**	**72**	

2, 3 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоритические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**3**	**-**	**3**	Беседа, опрос
	Физическая культура и спорт в РФ	0,5			
	Спортивная борьба в России	0,5			
	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	0,5			
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	0,5			
	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	0,5			
	Основы техники и тактики борьбы	0,5			
2.	**Общая физическая подготовка:**	**3**	**17**	**20**	Текущий контроль, диагностика
	общеразвивающие упражнения без	0,5	3,5		

	предметов				
	общеразвивающие упражнения с предметами	0,5	3,5		
	упражнения на гимнастических снарядах	0,5	2,5		
	упражнения с отягощениями	0,5	2,5		
	беговые, прыжковые упражнения	0,5	2,5		
	спортивные и подвижные игры, эстафеты	0,5	2,5		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**4**	**10**	**14**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения для укрепления мышц шеи	0,5	0,5		
	акробатические упражнения	0,5	1,5		
	упражнения на мосту	0,5	1,5		
	упражнения с партнером	0,5	2,5		
	упражнения в самостраховке и страховке партнеров	0,5	1,5		
	имитационные упражнения	0,5	0,5		
	упражнения с манекеном	0,5	0,5		
	специальные игровые упражнения	0,5	1,5		
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**2,5**	**23,5**	**26**	Текущий контроль, диагностика
	основные положения в борьбе: стойка; партер; положение вначале и конце схватки, формы приветствия; дистанции	0,5	3,5		
	элементы маневрирования: в стойке; в партере; в различных стойках	0,5	3,5		
	приемы борьбы в партере	0,5	5,5		
	приемы борьбы в стойке	0,5	5,5		
	комбинации приемов	0,5	5,5		
5.	**Участие в соревнованиях**	**-**	**1**	**1**	Результат
6.	**Восстановительные мероприятия**	**0,5**	**1,5**	**2**	Наблюдение
7.	**Психологическая подготовка**	**1**	**2**	**3**	Наблюдение
8.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**3**	**3**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет

ИТОГО (ч)	**14**	**58**	**72**	

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
1 год	09 сентября 12 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТТП Участие в соревнованиях Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы
				36 недель 72 часа	
2 год	09 сентября 12 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	
				36 недель 72 часа	
3 год	09 сентября 12 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	
				36 недель 72 часа	

ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка
ТТП – технико-тактическая 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 учреждениях дополнительного образования спортивной направленности. 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 - преподавателей, 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 учреждении спортивной направленности 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 соревноваться 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.

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

2.4. Условия реализации программы (*материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение*).

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м, татами	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1

3.	Гантели массивные от 0,5 до 6 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	1
7.	Лонжа ручная	штук	2
8.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	4
9.	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	12
14.	Скамейка гимнастическая	штук	3
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с набором "блинов" разного веса	комплект	1
17.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15
18.	Канат для перетягивания	штук	1
19.	Перекладина гимнастическая	штук	1
20.	Пояс ручной для страховки	штук	2
21.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
22.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23.	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	2
24.	Флажки судейские 2 (синий, белый)	комплект	3
25.	Стол + стулья	комплект	2+6

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:

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

Система оценки результатов освоения программы

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности 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 и технической 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.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям греко-римской борьбой. При приеме на обучение по данной программе требования к уровню спортивной подготовки не предъявляются.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке

№	Контрольные нормативы	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1.	Бег 30 м. (сек.)	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	-	-	9,4	9,2	9,0
3.	Подтягивание перекладине (кол-во раз)	2	3	4	5	5 и более
4.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	165	170
5.	Челночный бег 3Х10 м. (сек.)	9,1	8,9	8,8	8,7	8,6

Контрольные нормативы по технической подготовке.

Забегания на мосту

- оценка **«5» -** крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка **«4»** - менее крутой мост, незначительное смещение рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка **«3»** - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения головы и рук при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- оценка **«5» -** крутой мост с упором на лоб, руки предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «**4**» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка **«3» -** низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку

-оценка **«5» -** упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка **«4»** - выполняется слитно без прогиба(опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка **« 3**» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом:

- оценка **«5»** - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка **«4»** - допущены незначительные ошибки в технике исполнения;
- оценка **«3»** - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнения переворота разгибанием.

2.7. Методические материалы *(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)*

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки борцов: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировочных занятий, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием здоровья спортсменов. А также воспитательная работа.

Учебная работа строится на основании данной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха обучающихся в каникулярный период может быть организован спортивно-оздоровительный лагерь.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций, в том числе с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: *сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.*

Во время организации и проведения занятий тренеры-преподаватели должны обращать особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

При многолетней тренировке юных спортсменов необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственность задач, средств и методов. Также

важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Решение этого принципа зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях. При проведении тренировок рекомендуется строго соблюдать постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость) у спортсменов различного возраста.

Безопасность при проведении занятий

При организации учебно-тренировочных занятий, обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией образовательного учреждения. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм учащихся.

Для тренировки необходимо переодеться в соответствующую спортивную одежду и соблюдать правила общей гигиены.

В ходе каждого занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении;
- знать уровень физических возможностей учащихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной безопасности;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход учащихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям в зале можно только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Использование мобильных телефонов во время тренировочного занятия не разрешается. Занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

2.8. Список литературы

Для тренера-преподавателя:

1. Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броском в спортивной борьбе/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1985.

2. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1982.

3. Алиханов И.И. Частные методики обучения сложным приемам/Спортивна борьба. – М.: ФиС, 1979.

4. Борьба / Ю. С. Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

5. Греко-римская борьба: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004.

6. Маленькие игры для многих / А.Лёшер. – Минск: Полымя, 1983.

7. Микроциркуляция при мышечной деятельности / В.И.Козлов, И.О.Тупицын. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

8. Новиков А.А., Смоляр С.Н. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в классической борьбе/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1983.

9. От игры к спорту / Г.А.Васильков, В.Г.Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

10. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка борцов. – М.: ФиС, 1982.

11. Ради здоровья детей / Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я.Черток. – М.: Просвещение, 1985.

12. Рублевский В.Е., Кузьменко Ю.Д., Ахмедов А.И. Методика обучения подростков технике спортивной борьбы/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1979.

Для обучающихся

1. Борьба – занятие мужское / С.А.Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

2. Журнал «Чемпион клуб» - 2008. - № 13, декабрь.

3. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 14, январь.

4. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 15, июнь.

5. Журнал «Борьба – это классика» - 2003. - № 2 (5), ноябрь.

6. Журнал «Борьба – это классика» - 2005. - № 1 (7), июнь.

7. Журнал «Борьба – это классика» - 2010. - № 11, январь.

8. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С.Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

9. Это и есть борьба / Д.М. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1975

Электронные ресурсы:

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура» http://www.openclass.ru/sub/

2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей http://www.it-n.ru/communities.

3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

4. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

Приложение № 1

Календарный учебный график для групп 1 года обучения

Месяц	№ занятий	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Разучивание акробатических элементов. ОФП. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение основных исходных положение в стойке с партнером. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение специальным борцовским упражнениям. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
октябрь	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Обучение борцовским захватам в партере с партнером. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение подворотам с партнером в положение стойки. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение подворотам с партнером в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение приемам (ключ за руку, рычаг за руку) в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
ноябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Обучение приемам (перевод за руку, нырок под руку) в стойке, подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение приемам (скручивание за руку, нельсон). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение приемам (проход в корпус, бычок) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение приемам (ключ за руку, рычаг за руку) в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль

декабрь	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Обучение броску через бедро с захватом руки и головы в положение стойке. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение броску через бедро с захватом руки и головы в положение стойке. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение броску через бедро с захватом руки и головы в положение стойке. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
январь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Отработка приемов (скручивание за руку, нельсон) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка приемов (ключ за руку, рычаг за руку) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
февраль	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Обучение приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль

	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка приемов (скручивание за руку, нельсон) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
март	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка броска через бедро захватом руки и туловища. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка броска через бедро захватом руки и головы из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
апрель	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Отработка приемов (ключ за руку, рычаг за руку) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка приема переворот накатом из положения партерии. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучения комбинации приемов перевод за руки и переворот накатом, комбинации нырок под руку и переворот накатом. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
май	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Обучению броску (вертушка) из положении стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучения комбинации приемов перевод за руки и переворот накатом, комбинации нырок под руку и переворот накатом.	Спортивный зал	Зачет

					ОФП.		
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка приемов (ключ за руку, рычаг за руку) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	2	Контрольно - переводные нормативы	Спортивный зал, стадион	Зачет

Календарный учебный график для групп 2, 3 года обучения

Месяц	№ занятий	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка бросков (вертушка, мельница), приемов (проход в корпус, бычок) из положения ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка бросков через бедро захватом руки и шеи, захватом руки и туловища. ОФП.	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
октябрь	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	. Подвижные игры. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) из положения стойки.	Спортивный зал	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка бросков (вертушка, мельница). ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка комбинации приемов перевод за руку, нырок под руку и переворот накатом в партере. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
ноябрь	9	в соответствии с	теория	2	Теория. Обучение броску через бедро с	Спортивный	Текущий

		расписанием	практика		захватом руки (кочерга) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	зал	контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка бросков (вертушка, мельница). ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение броску через себя (прогибом) с захватом руки и туловища из положения стойки. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка бросков (вертушка, мельница). ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
декабрь	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Отработка приемов (нельсон, скручивание за руку) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка комбинации приемов перевод за руку, нырок под руку и переворот накатом в партере. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка бросков (вертушка, мельница). ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка бросков через бедро захватом руки и шеи, захватом руки и туловища. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
январь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Отработка бросков через бедро захватом руки и шеи, захватом руки и туловища. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка комбинации приемов перевод за руку, нырок под руку и переворот накатом в партере. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка приемов (скручивание за руку, рычаг за руку). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка броска через себя обратным поясом из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
февраль	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Отработка приемов (нельсон, скручивание за руку) из положения в	Спортивный зал	Текущий контроль

					партер. Подвижные игры. ОФП.		
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка комбинации приемов перевод за руку, нырок под руку и переворот накатом в партере. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
март	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Отработка приемов (нельсон, скручивание за руку) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка бросков через бедро захватом руки и шеи, захватом руки и туловища. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка комбинации приемов перевод за руку, нырок под руку и переворот накатом в партере. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
апрель	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Отработка броска через себя обратным поясом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка комбинации приемов перевод за руку, нырок под руку и переворот накатом в партере. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка приемов (нельсон, скручивание за руку) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка бросков через бедро захватом руки и шеи, захватом руки и туловища. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль

май	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка броска через себя обратным поясом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка бросков (вертушка, мельница). ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	2	Контрольно - переводные нормативы	Спорт. зал, стадион	Зачет