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 18:28:33+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»

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

ID программы: 3804
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем за весь период обучения: 432 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 ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Греко-римская борьба” 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 июля 2022 г. № 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».

Греко-римская борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия греко-римской борьбой предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия греко-римской борьбой оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность и новизна программы

Детско-юношеский спорт - это составная часть современного спорта, несущая огромную социальную значимость.

Актуальность программы заключается в том, чтобы донести до обучающихся идею того, что для полноценного и гармоничного развития личности важно совмещать развитый интеллект и красивое спортивное тело. Занимаясь спортом, можно стать не только сильным и выносливым, но и развить в себе важные и нужные качества характера: развить силу воли, целеустремленность, лидерские качества, стремление побеждать и умение соперничать, сохраняя дружбу.

Кроме того, необходимо учитывать, что именно в в детском возрасте происходит закладка и формирование фундамента общей и специальной физической подготовки.

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.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, стимулирует потребность ведения активного и здорового образа жизни, что дает возможность отвлечь детей начального и среднего школьного звена от негативного воздействия окружающей среды и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков в области физической культуры и спорта, в частности греко-римской борьбы.

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.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы является ее содержание, которое может быть основой для организации учебно-тренировочного и воспитательного процессов по индивидуальной траектории развития умений и навыков как групп, так и отдельно взятых обучающихся.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе предназначена для обучающихся:

с 7 лет - 1 год обучения (допускается прием обучающихся в возрасте с 6 лет);

с 8 лет - 2, 3 год обучения.

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

Форма обучения очная.

Уровень программы

Уровень реализации Программы- стартовой.

При разработке данной программы соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разную степень освоенности содержания программы обучающимися.

Срок освоения программы

Программа включает в себя 3 года обучения (1, 2, 3 год обучения).

Содержание и оценочные средства программы предполагают дифференциацию по принципу уровневой сложности.

Особенности организации образовательного процесса

Основными формами тренировочного процесса 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:

- тренировочные сборы;
- 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, специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа с юными спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 36 недель непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 2 занятия по 2 часа. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы «Греко-римская борьба» является формирование у начинающих спортсменов здорового образа жизни, воспитание личностных и морально-волевых качеств.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать необходимые теоретические знания;
- обучить технике и тактике борьбы;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качеств;
- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- способствовать воспитанию ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать у учащихся устойчивого интереса к занятиям греко-римской борьбой;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развивать физические способности (силу, скорость, координацию, выносливость, гибкость);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений ведения схватки.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей для дальнейшего спортивного совершенствования;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.3. Объем программы, срок освоения

Срок освоения программы: 3 года.

Объем программы

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 432 часа. 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 4 часа в неделю (144 часа в год).

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические знания

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

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. Достижения Российских спортсменов по олимпийским видам спорта в борьбе за завоевание мирового первенства.

Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодек чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

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.

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

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.

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

Формы контроля: текущий контроль, беседы

Практические занятия.

Общая физическая подготовка

Теория:

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой.

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия проведения боя. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость. ОФП включает в себя

практические упражнения:

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; 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 седе 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:

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить борца при помощи основных упражнений, сделать его работу быстрой, маневренной подвижной, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

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:

Факторы, характеризующие благоприятные условия для проведения технических действий (взаимное расположение тел борцов на ковре; усилие противника; физическое ослабление противника; благоприятные условия, возникающие в схватке при защите; благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях) противника) . Способы, создающие благоприятные условия для выполнения технических действий (способы, создающие необходимую защитную реакцию соперника (угроза, сковывание, выведение из равновесия), способы, обеспечивающие выгодную для борца активную реакцию со стороны соперника (вызов), способы, в результате выполнения которых противник либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует слабой защитой или расслаблением (повторная атака, обратный вызов, двойной обман). Технико-тактические действия (броски).

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:

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

2) из того же И.П, атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и 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:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рынком Перевод рывком за руку:

Защиты: зашагнуть за атакующего и 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

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. Учебно-тематический план для групп 1 года обучения

№	Содержание		Кол-во часов		Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	**7**			
	История развития борьбы		2		беседа
	Правила техники безопасности на занятиях		1		беседа
	Единая спортивная квалификация в		1		беседа

	спортивной борьбе				
	Основы техники и тактики спортивной борьбы		1		беседа
	Физическая подготовка борца		1		беседа
	Основы гигиены		1		беседа
2.	**Общая физическая подготовка:**	**59**			
	общеразвивающие упражнения без предметов		0,5	10,5	текущий контроль
	общеразвивающие упражнения с предметами		0,5	10,5	текущий контроль
	упражнения на гимнастических снарядах		0,5	8,5	текущий контроль
	упражнения с отягощениями		0,5	9,5	текущий контроль
	беговые, прыжковые упражнения		0,5	9,5	текущий контроль
	спортивные и подвижные игры, эстафеты		0,5	7,5	текущий контроль
3.	**Специальная физическая подготовка**	**23**			
	упражнения для укрепления мышц шеи		0,5	1,5	текущий контроль
	акробатические упражнения		0,5	2,5	текущий контроль
	упражнения на мосту		0,5	2,5	текущий контроль
	упражнения с партнером		0,5	2,5	текущий контроль
	упражнения в самостраховке		0,5	2,5	текущий контроль
	имитационные упражнения		0,5	2,5	текущий контроль
	упражнения с манекеном		0,5	2,5	текущий контроль
	специальные игровые упражнения		0,5	2,5	текущий контроль
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**32**			
	основные положения в борьбе: стойка; партер; положение вначале и конце схватки, формы приветствия; дистанции		0,5	6,5	текущий контроль
	элементы маневрирования: в стойке; в партере; в различных стойках		0,5	6,5	текущий контроль
	приемы борьбы в партере		0,5	8,5	текущий контроль
	приемы борьбы в стойке		0,5	8,5	текущий контроль
5.	**Психологическая подготовка**	**6**	1	5	наблюдение
6.	**Контрольно-переводные нормативы**	**4**	**-**	4	зачет
7.	**Другие виды спорта**	**16**	1	15	текущий контроль
	ИТОГО (ч)	**144**	**17,5**	**126,5**	

Учебно-тематический план для групп 2, 3 года обучения

№	Содержание		Кол-во часов		Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**			
	Техника безопасности и профилактика		1		беседа

	травматизма на занятиях борьбой				
	Гигиена, закаливание, питание и режим борца		1		беседа
	Основы техники и тактики борьбы		1		беседа
	Моральная и психологическая подготовка борца		1		беседа
	Физическая подготовка борца		1		беседа
	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой		1		беседа
2.	**Общая физическая подготовка:**	**41**			
	общеразвивающие упражнения без предметов		0,5	7,5	текущий контроль
	общеразвивающие упражнения с предметами		0,5	7,5	текущий контроль
	упражнения на гимнастических снарядах		0,5	5,5	текущий контроль
	упражнения с отягощениями		0,5	6,5	текущий контроль
	беговые, прыжковые упражнения		0,5	6,5	текущий контроль
	спортивные и подвижные игры, эстафеты		0,5	4,5	текущий контроль
3.	**Специальная физическая подготовка**	**27**			
	упражнения для укрепления мышц шеи		0,5	2,5	текущий контроль
	акробатические упражнения		0,5	2,5	текущий контроль
	упражнения на мосту		0,5	2,5	текущий контроль
	упражнения с партнером		0,5	3,5	текущий контроль
	упражнения в самостраховке и страховке партнеров		0,5	3,5	текущий контроль
	имитационные упражнения		0,5	2,5	текущий контроль
	упражнения с манекеном		0,5	2,5	текущий контроль
	специальные игровые упражнения		0,5	3,5	текущий контроль
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**52**			
	основные положения в борьбе: стойка; партер; положение вначале и конце схватки, формы приветствия; дистанции		0,5	8,5	текущий контроль
	элементы маневрирования: в стойке; в партере; в различных стойках		0,5	8,5	текущий контроль
	приемы борьбы в партере		0,5	10,5	текущий контроль
	приемы борьбы в стойке		0,5	10,5	текущий контроль
	комбинации приемов		0,5	11,5	текущий контроль
5.	**Участие в соревнованиях**	**3**	0,5	2,5	Зачет результат
6.	**Восстановительные мероприятия**	**5**	0,5	4,5	текущий контроль
7.	**Психологическая подготовка**	**6**	1	5	наблюдение
8.	**Контрольно-переводные нормативы**	**4**	**-**	4	зачет
	ИТОГО (ч)	**144**	**17,5**	**126,5**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а так же режим занятий.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
1 год	9 сентября 9 января	31 декабря 31 мая	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде 16 недель 64 часа в периоде	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка Участие в соревнованиях Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы
Итого за год:				**36 недель 144 часа**	
2 год	9 сентября 9 января	31 декабря 31 мая	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде 16 недель 64 часа в периоде	
Итого за год:				**36 недель 144 часа**	
3 год	9 сентября 9 января	31 декабря 31 мая	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде 16 недель 64 часа в периоде	
Итого за год:				**36 недель 144 часа**	

Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении №1 к настоящей программе.

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»	ноябрь
	«Декада безопасного интернета»	февраль
	«Зажги свечу памяти»	май
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:

- Спортивный зал
- Раздевалки для обучающихся
- Ковер борцовский 12 х 12 м, татами
- 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 отделения по греко-римской борьбе МУ ДО «ЦРФКС»:

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

Ульянов Евгений Евгеньевич, тренер-преподаватель первой квалификационной категории, 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

Система оценки обученности по программе.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной 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.

Наполняемость в учебной группе соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.4.1251-03 и условиям учреждения. Минимальное количество обучающихся в группе – 10 человек.

На обучение по программе зачисляются желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям греко-римской борьбой.

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.

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 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 для начинающих / Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
6. Греко-римская борьба: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004.
7. Маленькие игры для многих / А.Лёшер. – Минск: Полымя, 1983.

8. Микроциркуляция при мышечной деятельности / В.И.Козлов, И.О.Тупицын. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Новиков А.А., Смоляр С.Н. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в классической борьбе/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1983.
10. От игры к спорту / Г.А.Васильков, В.Г.Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка борцов. – М.: ФиС, 1982.
12. Ради здоровья детей / Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я.Черток. – М.: Просвещение, 1985.
13. Роль темперамента в психическом развитии / Я.Стреляю. – М.: Прогресс, 1982.
14. Рублевский В.Е., Кузьменко Ю.Д., Ахмедов А.И. Методика обучения подростков технике спортивной борьбы/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1979.
15. Тактика в спортивной борьбе / А.Н.Ленц, под редакцией Л.Н. Ильичева. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
16. Техника классической борьбы / А.Н.Чеснокова. – М.: Физкультура и спорт, 1962.

Для учащихся:

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. На ковре борцы / И. Борисов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
9. 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.
10. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С.Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
11. 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 1 год обучения

№ занятия	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	**январь**	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
2		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
3		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
5		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
6		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
7		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
8		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение броску через бедро с захватом руки и головы в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Обучение приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение броску через бедро с захватом руки и головы в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль

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

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

35		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучения комбинации приемов перевод за руки и переворот накатом, комбинации нырок под руку и переворот накатом. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
36		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучению броску (вертушка)из положении стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
37		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (ключ за руку, рычаг за руку) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
38		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучению броску (вертушка) из положении стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
39		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал, стадион	Зачет
40		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка броска через бедро захватом руки и туловища. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
41	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	теория	2	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
42		в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Ознакомление с борцовским залом и ковром, подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
43		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
44		в соответствии с расписанием	теория	2	Разучивание специальных борцовских упражнений. ОФП. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
45		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение основных исходных положение в стойке с партнером. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
46		в соответствии с расписанием	теория	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
			практика				

47		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение специальным борцовским упражнениям. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
48		в соответствии с расписанием	теория	2	Изучение борцовских захватов в положение стойки с партнером. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
49	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Обучение борцовским захватам в партере с партнером. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
50		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка захватов в положение стойки с партером. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
51		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение подворотам с партнером в положение стойки. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
52		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение подворотам с партнером в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
53		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение подворотам с партнером в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
54		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение приемам (перевод за руку, нырок под руку) в стойке, подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
55		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение приемам (ключ за руку, рычаг за руку) в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
56		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение приемам (ключ за руку, рычаг за руку) в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
57	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Обучение приемам (перевод за руку, нырок под руку) в стойке, подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
58		в соответствии с	теория	2	Обучение приемам (ключ за руку, рычаг за руку) в	Спортивный зал	Текущий

		расписанием	практика		партере. Подвижные игры. ОФП.		контроль
59		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение приемам (скручивание за руку, нельсон). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
60		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение приемам (перевод за руку, нырок под руку) в стойке. подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
61		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение приема (проход в корпус, бычок) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
62		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение приема (скручивание за руку, нельсон). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
63		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение приемам (ключ за руку, рычаг за руку) в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
64		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение приема (скручивание за руку, нельсон). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
65	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Обучение броску через бедро с захватом руки и головы в положение стойке. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
66		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
67		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение броску через бедро с захватом руки и головы в положение стойке. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
68		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (скручивание за руку, нельсон) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
69		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение броску через бедро с захватом руки и головы в положение стойке. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				

70		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучению бруску через бедро захватом руки и туловища. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
71		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
72		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (скручивание за руку, нельсон) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				

Календарный учебный график 2 год обучения

№ заняти	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	**январь**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Отработка бросков через бедро захватом руки и шеи, захватом руки и туловища. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
2		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
3		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
4		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
5		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (ключ из руку, рычаг за руку). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
6		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка бросков через себя(прогибом),через бедро с захватом руки из положения стойки. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
7		в соответствии с	теория	2	Отработка броска через себя обратным поясом из	Спортивный зал	Текущий

		расписанием	практика		положений в партере. Подвижные игры. ОФП.		контроль
8		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка бросков (вертушка, мельница). ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
9	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Отработка приемов (нельсон, скручивание за руку) из положения в партер . Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
10		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка броска через себя обратным поясом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
11		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (ключ из руку, рычаг за руку). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
12		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
13		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
14		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов(перевод за руку, нырок под руку) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
15		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка бросков через себя(прогибом),через бедро с захватом руки из положения стойки. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
16		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка комбинации приемов перевод за руку, нырок под руку и переворот накатом в партере. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
17	**март**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Отработка приемов (нельсон, скручивание за руку) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
18		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка бросков (вертушка, мельница). ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
19		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка бросков через бедро захватом руки и шеи, захватом руки и туловища. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				

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

32		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
33	**май**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
34		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
35		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка броска через себя обратным поясом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
36		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
37		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка бросков (вертушка, мельница). ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
38		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка бросков через себя(прогибом),через бедро с захватом руки из положения стойки. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал, стадион	Зачет
40		в соответствии с расписанием	практика	2	Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
			теория				
41	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	теория	2	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
42		в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
43		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (ключ из руку, рычаг за руку). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
44		в соответствии с	теория	2	Отработка бросков (вертушка, мельница), приемов	Спортивный зал	Текущий

		расписанием	практика		(проход в корпус, бычок) из положения ОФП.		контроль
45		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (нельсон, скручивание за руку) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
46		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
47		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (вертушка, мельница) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
48		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка бросков через бедро захватом руки и шеи, захватом руки и туловища. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
49	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
50		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка бросков (вертушка, мельница). ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
51		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
52		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов(проход в корпус, бычок) из положения стойки. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
53		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка бросков (вертушка, мельница). ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
54		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка комбинации приемов перевод за руку, нырок под руку и переворот накатом в партере. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
55		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (ключ из руку, рычаг за руку). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
56		в соответствии с	теория	2	Отработка комбинации приемов перевод за руку,	Спортивный зал	Текущий

		расписанием	практика		нырок под руку и переворот накатом в партере. ОФП.		контроль
57	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Обучение броску через бедро с захватом руки (кочерга) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
58		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение броску через себя обратным поясом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
59		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка бросков (вертушка, мельница). ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
60		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка бросков через бедро захватом руки и шеи, захватом руки и туловища. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
61		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение броску через себя (прогибом)с захватом руки и туловища из положения стойки. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
62		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение броску через себя обратным поясом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
63		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка бросков (вертушка, мельница). ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
64		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
65	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Отработка приемов (нельсон, скручивание за руку) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
66		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
67		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка комбинации приемов перевод за руку, нырок под руку и переворот накатом в партере. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
68		в соответствии с	теория	2	Обучение броску через себя (прогибом)с захватом	Спортивный зал	Текущий

		расписанием	практика		руки и туловища из положения стойки. ОФП.		контроль
69		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка бросков (вертушка, мельница). ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
70		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов(перевод за руку, нырок под руку) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
71		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка бросков через бедро захватом руки и шеи, захватом руки и туловища. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
72		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка комбинации приемов перевод за руку, нырок под руку и переворот накатом в партере. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				

Календарный учебный график 3 год обучения

№ занятия	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	**январь**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Повторение приемов (скручивание за руку, нельсон) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
2		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (ключ за руку, рычаг за руку) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
3		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
4		в соответствии с расписанием	теория	2	Развитие скоростно-силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
5		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
6		в соответствии с	теория	2	Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из	Спортивный зал	Текущий

		расписанием	практика		положения стойки. Подвижные игры. ОФП.		контроль
7		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (ключ за руку, рычаг за руку) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
8		в соответствии с расписанием	теория	2	Повторение технических действий в партере и в стойке. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
9	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Повторение приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
10		в соответствии с расписанием	теория	2	Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
11		в соответствии с расписанием	теория	2	Повторение приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
12		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
13		в соответствии с расписанием	теория	2	Повторение технических действий в партере и в стойке. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
14		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка броска через бедро захватом руки и головы из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
15		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (скручивание за руку, нельсон) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
16		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка броска через бедро захватом руки и туловища. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
17	**март**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				

18		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
19		в соответствии с расписанием	теория	2	Развитие скоростно-силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
20		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка броска через бедро захватом руки и головы из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
21		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
22		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка броска через бедро захватом руки и туловища. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
23		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка броска через бедро захватом руки и головы из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
24		в соответствии с расписанием	теория	2	Повторение броска (вертушка, мельница). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
25	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Отработка приемов (ключ за руку, рычаг за руку) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
26		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (скручивание за руку, нельсон) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
27		в соответствии с расписанием	теория	2	Развитие координационных способностей. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
28		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка технических действий в партере и в стойке. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
29		в соответствии с расписанием	теория	2	Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом под плечо. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				

30		в соответствии с расписанием	теория	2	Развитие силовых качеств. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
31		в соответствии с расписанием	теория	2	Повторение комбинации приемов перевод за руки и переворот накатом, комбинации нырок под руку и переворот накатом. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
32		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
33	**май**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Повторение (вертушка) из положении стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
34		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучения комбинации приемов перевод за руки и переворот накатом, комбинации нырок под руку и переворот накатом. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
35		в соответствии с расписанием	теория	2	Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
36		в соответствии с расписанием	теория	2	Повторение технических действий в партере и в стойке. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
37		в соответствии с расписанием	теория	2	Повторениеа приемов (ключ за руку, рычаг за руку) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
38		в соответствии с расписанием	теория	2	Развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
39		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал, стадион	Зачет
40		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка броска через бедро захватом руки и туловища. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
41	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	теория	2	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				

42		в соответствии с расписанием	теория	2	Специальная подготовка борца.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
43		в соответствии с расписанием	теория	2	Повторение акробатических элементов. ОФП. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
44		в соответствии с расписанием	теория	2	Совершенствование специальных борцовских упражнений. ОФП. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
45		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение техническим действиям в партере и в стойке. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
46		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
47		в соответствии с расписанием	теория	2	Повторение специальных борцовских упражнений. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
48		в соответствии с расписанием	теория	2	Развитие скоростно-силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
49	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Обучение борцовским захватам в партере с партнером. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
50		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка захватов в положение стойки с партером. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
51		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение техническим действиям в партере и в стойке. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
52		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение подворотам с партнером в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
53		в соответствии с	теория	2	Специальная подготовка борца.	Спортивный зал	Текущий

		расписанием	практика				контроль
54		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение приемам (перевод за руку, нырок под руку) в стойке, подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
55		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение приемам (ключ за руку, рычаг за руку) в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
56		в соответствии с расписанием	теория	2	Развитие координационных способностей. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
57	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Повторение приемов (перевод за руку, нырок под руку) в стойке, подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
58		в соответствии с расписанием	теория	2	Повторение приемов (ключ за руку, рычаг за руку) в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
59		в соответствии с расписанием	теория	2	Повторение приемов (скручивание за руку, нельсон). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
60		в соответствии с расписанием	теория	2	Повторение приемов (перевод за руку, нырок под руку) в стойке. подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
61		в соответствии с расписанием	теория	2	Повторение приема (проход в корпус, бычок) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
62		в соответствии с расписанием	теория	2	Повторение технических действий в партере и в стойке.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
63		в соответствии с расписанием	теория	2	Развитие силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
64		в соответствии с расписанием	теория	2	Повторение приема (скручивание за руку, нельсон). Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
65	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория	2	Теория. Обучение броску через бедро с захватом руки и головы в положение стойке. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				

66		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) в положение стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
67		в соответствии с расписанием	теория	2	Обучение броску через бедро с захватом руки и головы в положение стойке. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
68		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (скручивание за руку, нельсон) из положений в партере. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
69		в соответствии с расписанием	теория	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
70		в соответствии с расписанием	теория	2	Повторение бруска через бедро захватом руки и туловища. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
71		в соответствии с расписанием	теория	2	Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				
72		в соответствии с расписанием	теория	2	Развитие общей и специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
			практика				