

**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ЗАКЛАД ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
«КОМУНАРСЬКИЙ РАЙОННИЙ ЦЕНТР МОЛОДІ ТА ШКОЛЯРІВ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

**Валерій МИРОСЕНКО
Зіновій ДОБРОДУБ**

ГРЕКО-РИМСЬКА БОРОТЬБА

Навчальна програма з позашкільної освіти
фізкультурно-спортивного напрямку

*початковий рівень - 1 рік
основний рівень - 3 роки
вищий рівень – 1 рік*

5 років навчання

ЗАПОРІЖЖЯ – 2024

Затверджено рішенням педагогічної ради Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради від 06.06.2024 (протокол № 3 від 06.06.2024). Рішення оформлено наказом директора від 06.06.2024 № 38-0

Розробники:

Миросенко Валерій - керівник гуртка Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради;

Добродуб Зіновій - керівник гуртка Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради.

Рецензенти:

Слуцький Дмитро – керівник гуртка-методист, керівник гуртка з греко-римської боротьби Закладу позашкільної освіти «Центр дозвілля дітей та юнацтва Вознесенівського району» Запорізької міської ради;

Сапун Лілія – вчитель фізичної культури Запорізької гімназії № 103 Запорізької міської ради.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Греко-римська боротьба — всесвітньо відоме єдиноборство, в якому змагаються спортсмени, обдаровані від природи силою, творчим розумом, кмітливістю, виключною реакцією, витривалістю і залізною волею. Це спорт справжніх чемпіонів, який був заснований задовго до нашої ери та пережив велику кількість поколінь та держав, але цікавість до нього не згасає і досі ні зі сторони спортсменів, ні зі сторони глядачів.

Греко-римська боротьба – це активний, динамічний, атлетичний, силовий вид спорту. Його характеризує раціональний арсенал найбільш ефективних прийомів. Греко-римська боротьба вражає не тільки міццю прийомів та здібністю їм реально протистояти, але і надзвичайною стійкістю та силою духу бійців. Цей вид спорту сьогодні відомий максималізмом своїх нормативних вимог, суворою дисципліною занять, серйозною бойовою підготовкою. Греко-римська боротьба – це шлях удосконалення особистості, досягнення спортсменом єдності та гармонії з навколишнім світом. Цей вид спорту є досконалим інструментом для розвитку сили, координації та швидкості рухів. Заняття боротьбою дозволяє навчитись володіти своїм тілом та гармонійно розвинути всі свої м'язи, а найголовніше розвинути твердий характер.

Розвиток цього виду спорту в Україні знаходиться на високому рівні, а найголовніше, що прагнення популяризації греко-римської боротьби серед підростаючого покоління стає все більш успішним.

Актуальність навчальної програми з позашкільної освіти (греко-римська боротьба) полягає в тому, що вона спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей із метою гармонійного формування особистості та розвитку активної життєдіяльності.

Тактичні цілі програми:

- навчальний аспект - сприяння всебічному розвитку особистості за допомогою формування фізичної культури особистості вихованців. Досягненнями спортивної боротьби є: міцне здоров'я, гарний фізичний розвиток, оптимальний рівень рухових здібностей, знання, вміння і

навички в області спортивної боротьби, мотиви й освоєні способи (уміння) здійснювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність;

- виховний аспект - головне у вихованні - набуття вихованцями особистого соціального досвіду, необхідного їм для повноцінного подальшого життя в суспільстві, набуття досвіду комунікативної, емоційної, фізичної, розумової та трудової діяльності, досвіду суспільних і особистісних відносин, що дозволяють йому з мінімальними втратами адаптуватися до мінливих умов соціального життя;
- розвиваючий аспект - розвиток потенційних здібностей вихованця: зміцнення здоров'я і досягнення фізичного рівня розвитку, необхідних для участі в змаганнях різного рівня.

Завдання, які необхідно вирішити, щоб досягти цілей програми:

- у навчанні - оволодіння знаннями та вміннями, необхідними для участі у змаганнях з боротьби різних рівнів у відповідній ваговій та віковій групі. На основі сукупності набутих знань і навичок вихованці повинні виконувати різноманітні тактико-технічні дії щодо застосування отриманих знань і навичок в нестандартній обстановці спортивних змагань;
- у вихованні - пріоритетним у змісті виховної роботи будуть завдання комунікативного та колективного виховання, фізичного виховання і морального виховання;
- у розвитку - розвиток пізнавальних, фізичних, моральних здібностей вихованців шляхом використання їхніх потенційних можливостей сприяє формуванню особистості дитини, тому важливо привчити його до здорового способу життя, розвинути в ньому прагнення до активного і змістовного проведення вільного часу. Слід розвивати в ньому вміння творчо підходити до вирішення виникаючих проблем, як під час занять так і змагань, що допоможе йому в життєвому самоствердженні та самовизначенні.

Головною метою навчальної програми є формування ключових компетентностей гармонійно розвинутої особистості засобами гуртка, а саме:

- пізнавальної: отримати знання про історію виникнення та розвитку цього виду спорту, його головні традиції та визначні досягнення спортсменів всього світу, вивчити та засвоїти основні правила техніки ведення боротьби;
- практичної: на основі сукупності набутих знань і навичок вихованці повинні виконувати різноманітні тактико-технічні дії щодо застосування отриманих знань і навичок в нестандартній обстановці спортивних змагань;
- соціальної: вміти співпрацювати в команді та спільно вирішувати проблеми при виконанні навчально-тренувальних завдань, співчувати та співчувати невдачам суперників, виражати свої думки без агресії, сформувати у вихованців толерантне відношення до навколишнього середовища та людей, суспільну відповідальність за свої дії та вчинки, навчити самостійності та здатності до успішної соціалізації та самореалізації;
- творчої: розвинути у вихованців вміння творчо підходити до вирішення виникаючих проблем, як під час занять так і змагань, що допоможе йому в життєвому самоствердженні та самовизначенні.

Структура програми

Освітній процес у гуртку будується за принципами особистісно та компетентно-орієнтованої освіти та педагогіки розвитку. В центрі уваги яких – особистість дитини, що реалізує свої можливості та здібності.

Освітній процес містить теоретичні, практичні заняття, а також самостійне вивчення деяких тем.

На теоретичних заняттях вихованці одержують необхідні знання з історії греко-римської боротьби, ознайомлюються з біографією видатних українських борців греко-римського стилю, чемпіонів і призерів Олімпійських ігор, Світу, Європи, правилами суддівства і проведення змагань.

Практичні заняття проводяться у формі учбово-тренувальних занять із застосуванням базової техніки, спарингової техніки греко-римської боротьби. На цих заняттях засвоюються загально-розвиваючі і спеціальні вправи, техніка і тактика боротьби. Крім цього вихованці оволодівають організаційними, педагогічними і суддівськими навичками. Невід'ємною частиною гурткових занять є проведення профілактичних інструктажів з питань додержання вимог безпеки життєдіяльності (додаток № 1) та профілактики травматизму на заняттях з греко-римської боротьби (додаток № 2). Для контролю і нагляду за динамікою фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості вихованців програмою передбачено виконання ними контрольних вправ та нормативів. По закінченню першого, спортивно-оздоровчого етапу надається другий юнацький розряд. По закінченню другого, навчально-тренувального етапу - отримують перший юнацький розряд. По закінченню третього та четвертого спортивного етапу - другий чи перший дорослі розряди. По закінченню п'ятого етапу, вищої спортивної майстерності та виконання вимог спортивної класифікації на період участі у змаганнях - звання Кандидату до майстрів спорту чи Майстер спорту України.

Форми роботи на заняттях: групова, фронтальна, індивідуальна.

Для успішної реалізації програми необхідно створити певні умови – матеріально-технічну базу.

Програмою передбачено початковий, основний, вищий рівень навчання. При складанні груп враховується вік вихованців:

Початковий рівень - 1 рік навчання - 6 - 8 років;

Основний рівень - 1 рік навчання - 8 - 10 років;

2 рік навчання - 10 - 12 років;

3 рік навчання - 12 - 15 років;

Вищий рівень – 1 рік навчання - 15 - 21 рік.

Заняття проходять 2-3 рази на тиждень в залежності від тижневого навантаження. Кожен рівень має певні завдання. Від рівня до рівня програмний

матеріал і вимоги до розвитку фізичних якостей і можливостей ускладнюється. Збільшення фізичних навантажень є послідовним і поступовим.

Методичні рекомендації

для організації освітнього процесу на заняттях

Основними сторонами підготовленості спортсмена є технічна, тактична, фізична, психологічна. У відповідності до складових підготовленості визначають напрями спортивної підготовки, які вирішують конкретні завдання.

Технічна підготовка спрямована на оволодіння технікою та удосконалення технічної майстерності в греко-римській боротьбі. Процес становлення та удосконалення технічної майстерності включає: створення уявлення про техніку греко-римської боротьби, формування настанови на її вивчення; оволодіння засадами техніки. формування раціональних кінематичних і динамічних структур рухів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення доцільної варіативності техніки за зовнішніх умов, що змінюються, та різного функціонального стану організму; підвищення надійності та результативності техніки дій спортсменів у екстремальних змагальних обставинах.

У ході тактичної підготовки здійснюються засвоєння теоретичних засад спортивної тактики. Тактичні знання та підготовка засвоюються разом з технічними елементами. Палітра тактичних прийомів залежить від технічної оснащеності, підготовленості вихованця. Варіації використання тактичних ходів під час змагань залежить від грамотного мислення спортсмена, успішного використання технічних прийомів проти суперника. Тому необхідно оволодіти головними основами: засобами, формами та видами тактики греко-римської боротьби. Оволодіти необхідною інформацією, яка потрібна для практичної реалізації тактичної підготовленості. Сформувати індивідуальний стиль ведення спортивної боротьби на ринзі. Вміти робити аналіз проведеного змагального поєдинку та поєднувати основні тактичні засоби для досягнення перемоги.

Фізична підготовка полягає у розумінні про всебічний та гармонійний розвиток борця та підвищенні функціональних можливостей, які забезпечують

високий рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвиненні рухових якостей - швидкісних, силових, координаційних, витривалості та гнучкості, а також здібностей до їх реалізації в умовах змагальної діяльності.

Психологічна підготовка передбачає: формування цілеспрямованої мотивації спортивного вдосконалення з метою досягнення високого результату; виховання вольових якостей; удосконалення спеціалізованих психічних процесів і реагувань; вироблення стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях; оволодіння способами управління передстартовими станами та психічної саморегуляції поведінки й дій під час поєдинків на змаганнях різного рівня.

Теоретична підготовка спортсменів полягає в отриманні знань гуманітарного, природничо-наукового, спортивно-прикладного характеру, які пов'язані зі спортивною діяльністю, на практичних заняттях і за умов самостійної роботи з літературними джерелами.

Інтегральна підготовка забезпечує поєднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психічної) в умовах тренувальної та змагальної діяльності, здійснюється шляхом виконання вправ на змаганнях різного рівня та модельних тренувальних заняттях.

Невід'ємною часткою спортивної підготовки є виховна робота з вихованцями. Виховна робота скерована на формування особистості, що забезпечується впливом на моральні якості, розвинення інтелектуальної, вольової та емоційної сфер людини, її естетичних і етичних уявлень.

Особливість цієї програми полягає в тому, що вона розрахована на багаторічну підготовку - це єдиний педагогічний процес, який здійснюється на основі наступних методичних положень:

- сувора спадкоємність завдань, засобів і методів тренування дітей, підлітків;
- безперервне вдосконалення спортивної техніки;
- неухильне дотримання принципу поступовості застосування тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічного тренування юних спортсменів;

- правильне планування тренувальних і змагальних навантажень, беручи до уваги періоди статевого дозрівання;
- здійснення як одночасного розвитку фізичних якостей спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки, так і переважного розвитку окремих фізичних якостей в найбільш сприятливі вікові періоди.

Ефективність навчання рухових дій значно підвищується, якщо тренер вміє поєднувати традиційні методи фізичного вправи з методами роз'яснення і наочності.

Навчання будь-якому руху починається зі створення уявлення про нього. Це завдання має здійснюватися не тільки на етапі початкового розучування, а продовжується на всьому протязі процесу навчання, поступово розширюючи і доповнюючи уявлення про рухову дію.

На початку навчання слід дуже обережно застосовувати змагальний момент, так як в даному випадку свідомість і м'язова діяльність будуть спрямовані не на спосіб освоєння техніки, а на його якнайшвидше виконання, що може призвести до виконання помилок, а їх виправити завжди важче, ніж попереджати.

У технічній підготовці використовують два підходи:

- цілісний (навчання рухові в цілому в полегшених умовах з наступним розділенням, оволодінням його фазами і елементами);
- роздільний (роздільне навчання фазам і елементам та їх поєднання в один рух).

Всі ці особливості треба враховувати при плануванні засобів фізичної та технічної підготовки в багаторічному тренувальному процесі.

Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців є:

- спостереження за вихованцями щодо регулярності відвідування навчальних занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на заняттях (постійно);
- підсумкові заняття (наприкінці першого та другого семестрів);

- виконання контрольних нормативів (оцінка успішності по закінченні кожного етапу: додаток № 3), контрольних вправ, участь у змаганнях (постійно).

Після закінченню терміну навчання вихованці складають комплексний залік та отримують свідоцтво про позашкільну освіту встановленого державного зразка.

Початковий рівень, перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
Спортивно – оздоровчий етап

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	-	1
2.	Греко-римська боротьба як вид спорту	1	-	1
3.	Проведення тренувальних занять	2	-	2
4.	Словник-класифікатор термінів греко-римської боротьби	1	-	1
5.	Організація міст занять, обладнання, інвентар, лікарський контроль, самоконтроль	1	-	1
6.	Дозволена і недозволена техніка греко-римської боротьби	4	-	4
7.	Профілактика травматизму	2	-	2
8.	Організація та проведення змагань з греко-римської боротьби	2	-	2
9.	Правила змагань з греко-римської боротьби	4	-	4
10.	Техніка боротьби в стійці	-	15	15
11.	Кидки зі стійки	-	25	25
12.	Захисти від прийомів у стійці	-	15	15

13.	Техніка боротьби високого і низького партера	-	15	15
14.	Проведення прийомів в низькому та високому партері	-	15	15
15.	Захисти від прийомів у високому та низькому партері	-	15	15
16.	Спеціальні вправи борця греко-римського стилю	-	10	10
17.	Дихання і його значення в греко-римській боротьбі	4	-	4
18.	Учбова тренувальна боротьба	-	10	10
19.	Загальна фізична підготовка	-	30	30
20.	Участь у змаганнях районних, обласних, чемпіонатах України, змаганнях в інших містах України та за її межами	-	32	32
21.	Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру	-	6	6
22.	Складання нормативів	-	4	4
23.	Підсумкове заняття	-	2	2
	Разом	22	194	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (1 год.)

Теоретична частина. Знайомство. Вступна бесіда. Проведення вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності: правила попередження травматизму під час занять фізичними вправами, організація місць занять, підбір одягу та взуття, контроль за самопочуттям. Бесіди з теми: «Формування системи знань про здоровий спосіб життя».

2. Греко-римська боротьба як вид спорту (1 год.)

Теоретична частина. Історія розвитку греко-римської боротьби в Україні. Участь українських борців греко-римського стилю на Олімпійських іграх, чемпіонатах Світу та Європи.

3. Проведення тренувальних занять (2 год.)

Теоретична частина. Основні правила поведінки в залі. Спілкування на заняттях. Форма вихованців на заняттях.

4. Словник-класифікатор термінів греко-римської боротьби (1 год.)

Теоретична частина. Термінологія спілкування базової техніки.

5. Організація місць занять, обладнання, інвентар, лікарський контроль, самоконтроль (1 год.)

Теоретична частина. Спеціальні зали з борцівським килимом. Основний спортивний інвентар: тренажери. Індивідуальні захисні речі. Лікарський контроль - раз на три місяці, самоконтроль.

6. Дозволена і недозволена техніка греко-римської боротьби (4 год.)

Теоретична частина. Дії, за які учасник одержує попередження. Дії, що ведуть до дискваліфікації. Дії, за які учасник одержує бали чи чисту перемогу.

7. Профілактика травматизму (2 год.)

Теоретична частина. Загальна характеристика спортивного травматизму. Вимоги до осіб, які займаються греко-римською боротьбою.

8. Організація та проведення змагань з греко-римської боротьби (2 год.)

Теоретична частина. Види змагань. Положення про змагання. Календар змагань. Суддівська колегія, її обов'язки. Підготовка залу, борцівського килима для проведення змагань. Спортивний суддівський інвентар.

9. Правила змагань з греко-римської боротьби (4 год.)

Теоретична частина. Загальні правила. Розміри борцівського килима. Вагові категорії. Рефері та судді. Проведення схваток. Визначення переможця.

10. Техніка боротьби в стійці (15 год.)

Практична частина. Правостороння, лівостороння стійка спортсмена. Захвати руки, захвати руки і голови, захвати тулуба, захвати руки і тулуба.

11. Кидки зі стійки (25 год.)

Практична частина. Кидки за руку з колін. Кидки за руку з ніг. Кидки захватом руки і голови. Кидок захватом обох рук. Кидок прогином. Кидок захватом тулуба з-під руки. Кидок хватом «борцівський хрест». Кидок хватом «борцівська петля». Кидок за руку «вертушка».

12. Захисти від прийомів у стійці (15 год.)

Практична частина. Перехват руки спортсмена. Зміна положення стійки (права, ліва).

13. Техніка боротьби низького та високого партера (15 год.)

Практична частина. Положення високого та низького партера.

14. Проведення прийомів в низькому та високому партері (15 год.)

Практична частина. Переворот захватом обох рук. Переворот захватом руки і шиї. Переворот накатом руки і тулуба. Переворот накатом захват тулуба за грудь. Переворот захватом руки і голови «лампочка». Переворот захватом руки на ключ. Переворот захватом «зворотній пояс».

15. Захисти від прийомів у високому та низькому партері (15 год.)

Практична частина. Захист від захвату рук. Захист від захвату тулубу. Захист від захвату «зворотній пояс». Захист від накату. Захист від перевороту «лампочка».

16. Спеціальні вправи борця греко-римського стилю (10 год.)

Практична частина. Акробатичні вправи. Ставання в положення борцівського міста. Перевороти через голову в положення борцівського міста. Забігання праворуч, ліворуч в положення борцівського міста.

17. Дихання і його значення в греко-римській боротьбі (4 год.)

Теоретична частина. Метод дихання для зберігання внутрішньої рівноваги. Застосування дихання в час тренувань і на змаганнях.

18. Учбова тренувальна боротьба (10 год.)

Практична частина. Боротьба по завданню. Боротьба з виявленням переможця.

19. Загальна фізична підготовка (30 год.)

Практична частина. Ходьба, біг, стрибки, загально-розвивальні вправи, вправи для формування та корекції постави, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей.

20. Участь у змаганнях районних, обласних, чемпіонатах України, змаганнях в інших місцях України і її межами (32 год.)

Практична частина. Підготовка та участь у змаганнях різних рівнів.

21. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру (6 год.)

Практична частина. Рухливі ігри, що сприяють поліпшенню координації рухів, збільшенню сили та витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей вихованців, покращенню здатності до співпраці та розвитку стратегічного мислення, а також підвищенню настрою та загальному здоров'ю.

22. Складання нормативів (4 год.)

Практична частина. Складання контрольних нормативів по завершенні спортивно-оздоровчого етапу.

23. Підсумкове заняття (2 год.)

Практична частина. Проведення підсумкового заняття з запрошенням батьків та адміністрації закладу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- правила безпеки життєдіяльності;
- правила протипожежної безпеки;
- історію виникнення та види боротьби;
- правила особистої гігієни борця;
- спеціальні вправи борця;
- акробатичні вправи – перекид вперед і назад, колесо, борцівський міст.

Вихованці мають вміти:

- правильно виконувати спеціальні вправи борця;
- виконувати контрольні нормативи з ОФП та СФП згідно з вимогами програми;
- виконувати акробатичні вправи: перекид вперед і назад, колесо, борцівський міст;
- надати простіші прийоми першої медичної допомоги при садинах, порізах, ушибах.

Вихованці мають набути досвід:

- працювати в спортивному колективі;
- вміти завжди прийти на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодь» во взаємовідносинах з людьми;
- вміти працювати над самовдосконаленням фізичного та духовного «Я».

Основний рівень, перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
Навчально-тренувальний етап

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	-	1
2.	Греко-римська боротьба як вид спорту	1	-	1
3.	Проведення тренувальних занять	2	-	2
4.	Словник-класифікатор термінів греко-римської боротьби	2	-	2
5.	Організація міст занять, обладнання, інвентар, лікарський контроль, самоконтроль	1	-	1
6.	Дозволена і недозволена техніка греко-римської боротьби	4	-	4
7.	Профілактика травматизму	2	-	2
8.	Організація та проведення змагань з греко-римської боротьби	2	-	2
9.	Правила змагань з греко-римської боротьби	2	-	2
10.	Техніка боротьби в стійці	-	15	15

11.	Кидки зі стійки	-	25	25
12.	Захисти від прийомів у стійці	-	15	15
13.	Техніка боротьби високого і низького партера	-	15	15
14.	Проведення прийомів в низькому та високому партері	-	15	15
15.	Захисти від прийомів у високому та низькому партері	-	15	15
16.	Спеціальні вправи борця греко-римського стилю	-	10	10
17.	Дихання і його значення в греко-римській боротьбі	5	-	5
18.	Учбова тренувальна боротьба	-	10	10
19.	Загальна фізична підготовка	-	20	20
20.	Спеціальна фізична підготовка	-	18	18
21.	Участь у змаганнях районних, обласних, чемпіонатах України, змаганнях в інших містах України та за її межами	-	30	30
22.	Складання нормативів	-	4	4
23.	Підсумкове заняття	-	2	2
	Разом	22	194	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (1 год.)

Теоретична частина. Знайомство. Вступна бесіда. Проведення вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності: правила попередження травматизму під час занять фізичними вправами, організація місць занять, підбір одягу та взуття, контроль за самопочуттям. Бесіди з теми: «Формування системи знань про здоровий спосіб життя».

2. Греко-римська боротьба як вид спорту (1 год.)

Теоретична частина. Історія розвитку греко-римської боротьби в Україні. Участь українських борців греко-римського стилю на Олімпійських іграх, чемпіонатах Світу та Європи.

3. Проведення тренувальних занять (2 год.)

Теоретична частина. Основні правила поведінки в залі. Спілкування на заняттях. Форма вихованців на заняттях.

4. Словник-класифікатор термінів греко-римської боротьби (2 год.)

Теоретична частина. Термінологія спілкування базової техніки.

5. Організація місць занять, обладнання, інвентар, лікарський контроль, самоконтроль (1 год.)

Теоретична частина. Спеціальні зали з борцівським килимом. Основний спортивний інвентар: тренажери. Індивідуальні захисні речі. Лікарський контроль - раз на три місяці, самоконтроль.

6. Дозволена і недозволена техніка греко-римської боротьби (4 год.)

Теоретична частина. Дії, за які учасник одержує попередження. Дії, що ведуть до дискваліфікації. Дії, за які учасник одержує бали чи чисту перемогу.

7. Профілактика травматизму (2 год.)

Теоретична частина. Загальна характеристика спортивного травматизму. Вимоги до осіб, які займаються греко-римською боротьбою.

8. Організація та проведення змагань з греко-римської боротьби (2 год.)

Теоретична частина. Види змагань. Положення про змагання. Календар змагань. Суддівська колегія, її обов'язки. Підготовка залу, борцівського килима для проведення змагань. Спортивний суддівський інвентар.

9. Правила змагань з греко-римської боротьби (2 год.)

Теоретична частина. Загальні правила. Розміри борцівського килима. Вагові категорії. Рефері та судді. Проведення схваток. Визначення переможця.

10. Техніка боротьби в стійці (15 год.)

Практична частина. Правостороння, лівостороння стійка спортсмена. Захвати руки, захвати руки і голови, захвати тулуба, захвати руки і тулуба.

11. Кидки зі стійкі (25 год.)

Практична частина. Кидки за руку з колін. Кидки за руку з ніг. Кидки захватом руки і голови. Кидок захватом обох рук. Кидок прогином. Кидок захватом тулуба з-під руки. Кидок хватом «борцівський хрест». Кидок хватом «борцівська петля». Кидок за руку «вертушка».

12. Захисти від прийомів у стійці (15 год.)

Практична частина. Перехват руки спортсмена. Зміна положення стійки (права, ліва).

13. Техніка боротьби низького та високого партера (15 год.)

Практична частина. Положення високого та низького партера.

14. Проведення прийомів в низькому та високому партері (15 год.)

Практична частина. Переворот захватом обох рук. Переворот захватом руки і шиї. Переворот накатом руки і тулуба. Переворот накатом захват тулуба за груди. Переворот захватом руки і голови «лампочка». Переворот захватом руки на ключ. Переворот захватом «зворотній пояс».

15. Захисти від прийомів у високому та низькому партері (15 год.)

Практична частина. Захист від захвату рук. Захист від захвату тулубу. Захист від захвату «зворотній пояс». Захист від накату. Захист від перевороту «лампочка».

16. Спеціальні вправи борця греко-римського стилю (10 год.)

Практична частина. Акробатичні вправи. Ставання в положення борцівського міста. Перевороти через голову в положення борцівського міста. Забігання праворуч, ліворуч в положення борцівського міста.

17. Дихання і його значення в греко-римській боротьбі (5 год.)

Теоретична частина. Метод дихання для зберігання внутрішньої рівноваги. Застосування дихання в час тренувань і на змаганнях.

18. Учбова тренувальна боротьба (10 год.)

Практична частина. Боротьба по завданню. Боротьба з виявленням переможця.

19. Загальна фізична підготовка (20 год.)

Практична частина. Ходьба, біг, стрибки, загально-розвивальні вправи, вправи для формування та корекції постави, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей.

20. Спеціальна фізична підготовка (18 год.)

Практична частина. Вправи для розвитку швидкості руху. Стартові прискорення за зоровими та звуковими сигналами з різних вихідних положень. Виконання ривків обличчям вперед, спиною вперед, боком та інших. Вправи для

розвитку сили. Силові вправи з гантелями та набивними м'ячами. Силові вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера. Вправи для розвитку стрибучості. Різновиди стрибків, багатоскоків, стрибків із діставання підвішених предметів. Вправи для розвитку витривалості. Бігові вправи. Біг в змінному темпі. Вправи для розвитку спритності. Вправи зі скакалками тощо.

21. Участь у змаганнях районних, обласних, чемпіонатах України, змаганнях в інших місцях України і її межами (30 год.)

Практична частина. Підготовка та участь у змаганнях різних рівнів.

22. Складання нормативів (4 год.)

Практична частина. Складання контрольних нормативів по завершенні навчально-тренувального етапу.

23. Підсумкове заняття (2 год.)

Практична частина. Проведення підсумкового заняття з запрошенням батьків та адміністрації закладу.

Самостійна робота на літо: виконання домашніх завдань, удосконалення в техніці.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- правила техніки безпеки;
- правила протипожежної безпеки;
- спеціальні вправи борця;
- положення борцівської стійки та борцівського партера;
- засоби фізичної культури для укріплення здоров'я;
- правила харчування борця;
- правила самостраховки при виконанні технічних прийомів;
- правила змагань з греко-римської боротьби.

Вихованці мають вміти:

- правильно виконувати техніко-тактичні прийоми, використовувати їх в змагальній практиці;
- виконувати прийоми в парах у спортивних поєдинках;
- самостійно проводити розминку, ігрові завдання;
- виконувати положення борцівської стійки та борцівського партера;
- виконувати прийоми у партері: переверот захватом обох рук та переверот захватом руки «на ключ»;
- використовувати відновлювальні процедури після фізичних навантажень;
- доглядати за спортивною формою та інвентарем;
- дотримуватися спортивного режиму та особистої гігієни;
- виконувати завдання згідно з програмним матеріалом (постійно поповнюючи арсенал рухових засобів).

Вихованці мають набути досвід:

- працювати в спортивному колективі;
- приходити на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодъ» во взаємовідносинах з людьми;
- вміти проявляти свій талант та творчість в спортивній боротьбі;

- відпрацьовувати фізичні вправи для всебічного розвитку особистості та досягнення високих спортивних результатів;
- працювати над самовдосконаленням фізичного та духовного «Я».

Основний рівень, другий рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Навчально-тренувальний етап

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	-	1
2.	Греко-римська боротьба як вид спорту	1	-	1
3.	Проведення тренувальних занять	2	-	2
4.	Словник-класифікатор термінів греко-римської боротьби	2	-	2
5.	Організація міст занять, обладнання, інвентар, лікарський контроль, самоконтроль	1	-	1
6.	Дозволена і недозволена техніка греко-римської боротьби	4	-	4
7.	Профілактика травматизму	2	-	2
8.	Організація та проведення змагань з греко-римської боротьби	2	-	2
9.	Правила змагань з греко-римської боротьби	2	-	2
10.	Техніка боротьби в стійці	-	15	15

11.	Кидки зі стійки	-	25	25
12.	Захисти від прийомів у стійці	-	16	16
13.	Техніка боротьби високого і низького партера	-	16	16
14.	Проведення прийомів в низькому та високому партері	-	15	15
15.	Захисти від прийомів у високому та низькому партері	-	15	15
16.	Спеціальні вправи борця греко-римського стилю	-	10	10
17.	Дихання і його значення в греко-римській боротьбі	5	-	5
18.	Учбова тренувальна боротьба	-	10	10
19.	Загальна фізична підготовка	-	18	18
20.	Спеціальна фізична підготовка	-	18	18
21.	Участь у змаганнях районних, обласних, чемпіонатах України, змаганнях в інших містах України та за її межами	-	30	30
22.	Складання нормативів	-	4	4
23.	Підсумкове заняття	-	2	2
	Разом	22	194	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (1 год.)

Теоретична частина. Знайомство. Вступна бесіда. Проведення вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності: правила попередження травматизму під час занять фізичними вправами, організація місць занять, підбір одягу та взуття, контроль за самопочуттям. Бесіди з теми: «Формування системи знань про здоровий спосіб життя».

2. Греко-римська боротьба як вид спорту (1 год.)

Теоретична частина. Історія розвитку греко-римської боротьби в Україні. Участь українських борців греко-римського стилю на Олімпійських іграх, чемпіонатах Світу та Європи.

3. Проведення тренувальних занять (2 год.)

Теоретична частина. Основні правила поведінки в залі. Спілкування на заняттях. Форма вихованців на заняттях.

4. Словник-класифікатор термінів греко-римської боротьби (2 год.)

Теоретична частина. Термінологія спілкування базової техніки.

5. Організація місць занять, обладнання, інвентар, лікарський контроль, самоконтроль (1 год.)

Теоретична частина. Спеціальні зали з борцівським килимом. Основний спортивний інвентар: тренажери. Індивідуальні захисні речі. Лікарський контроль - раз на три місяці, самоконтроль.

6. Дозволена і недозволена техніка греко-римської боротьби (4 год.)

Теоретична частина. Дії, за які учасник одержує попередження. Дії, що ведуть до дискваліфікації. Дії, за які учасник одержує бали чи чисту перемогу.

7. Профілактика травматизму (2 год.)

Теоретична частина. Загальна характеристика спортивного травматизму. Вимоги до осіб, які займаються греко-римською боротьбою.

8. Організація та проведення змагань з греко-римської боротьби (2 год.)

Теоретична частина. Види змагань. Положення про змагання. Календар змагань. Суддівська колегія, її обов'язки. Підготовка залу, борцівського килима для проведення змагань. Спортивний суддівський інвентар.

9. Правила змагань з греко-римської боротьби (2 год.)

Теоретична частина. Загальні правила. Розміри борцівського килима. Вагові категорії. Рефері та судді. Проведення схваток. Визначення переможця.

10. Техніка боротьби в стійці (15 год.)

Практична частина. Правостороння, лівостороння стійка спортсмена. Захвати руки, захвати руки і голови, захвати тулуба, захвати руки і тулуба.

11. Кидки зі стійкі (25 год.)

Практична частина. Кидки за руку з колін. Кидки за руку з ніг. Кидки захватом руки і голови. Кидок захватом обох рук. Кидок прогином. Кидок захватом тулуба з-під руки. Кидок хватом «борівський хрест». Кидок хватом «борівська петля». Кидок за руку «вертушка».

12. Захисти від прийомів у стійці (16 год.)

Практична частина. Перехват руки спортсмена. Зміна положення стійки (права, ліва).

13. Техніка боротьби низького та високого партера (16 год.)

Практична частина. Положення високого та низького партера.

14. Проведення прийомів в низькому та високому партері (15 год.)

Практична частина. Переворот захватом обох рук. Переворот захватом руки і шиї. Переворот накатом руки і тулуба. Переворот накатом захват тулуба за груди. Переворот захватом руки і голови «лампочка». Переворот захватом руки на ключ. Переворот захватом «зворотній пояс».

15. Захисти від прийомів у високому та низькому партері (15 год.)

Практична частина. Захист від захвату рук. Захист від захвату тулубу. Захист від захвату «зворотній пояс». Захист від накату. Захист від перевороту «лампочка».

16. Спеціальні вправи борця греко-римського стилю (10 год.)

Практична частина. Акробатичні вправи. Ставання в положення борцівського міста. Перевороти через голову в положення борцівського міста. Забігання праворуч, ліворуч в положення борцівського міста.

17. Дихання і його значення в греко-римській боротьбі (5 год.)

Теоретична частина. Метод дихання для зберігання внутрішньої рівноваги. Застосування дихання в час тренувань і на змаганнях.

18. Учбова тренувальна боротьба (10 год.)

Практична частина. Боротьба по завданню. Боротьба з виявленням переможця.

19. Загальна фізична підготовка (18 год.)

Практична частина. Ходьба, біг, стрибки, загально-розвивальні вправи, вправи для формування та корекції постави, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей.

20. Спеціальна фізична підготовка (18 год.)

Практична частина. Вправи для розвитку швидкості руху. Стартові прискорення за зоровими та звуковими сигналами з різних вихідних положень. Виконання ривків обличчям вперед, спиною вперед, боком та інших. Вправи для

розвитку сили. Силові вправи з гантелями та набивними м'ячами. Силові вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера. Вправи для розвитку стрибучості. Різновиди стрибків, багатоскоків, стрибків із діставання підвішених предметів. Вправи для розвитку витривалості. Бігові вправи. Біг в змінному темпі. Вправи для розвитку спритності. Вправи зі скакалками тощо.

21. Участь у змаганнях районних, обласних, чемпіонатах України, змаганнях в інших місцях України і її межами (30 год.)

Практична частина. Підготовка та участь у змаганнях різних рівнів.

22. Складання нормативів (4 год.)

Практична частина. Складання контрольних нормативів по завершенні навчально-тренувального етапу.

23. Підсумкове заняття (2 год.)

Практична частина. Проведення підсумкового заняття з запрошенням батьків та адміністрації закладу.

Самостійна робота на літо: виконання домашніх завдань, удосконалення в техніці.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- правила техніки безпеки;
- правила протипожежної безпеки;
- спеціальні вправи борця;
- положення борцівської стійки та борцівського партера;
- засоби фізичної культури для укріплення здоров'я;
- правила харчування борця;
- правила самостраховки при виконанні технічних прийомів;
- правила змагань з греко-римської боротьби.

Вихованці мають вміти:

- правильно виконувати техніко-тактичні прийоми, використовувати їх в змагальній практиці;
- виконувати прийоми в парах у спортивних поєдинках;
- самостійно проводити розминку, ігрові завдання;
- виконувати положення борцівської стійки та борцівського партера;
- виконувати прийоми у партері: переверот захватом обох рук та переверот захватом руки «на ключ»;
- використовувати відновлювальні процедури після фізичних навантажень;
- доглядати за спортивною формою та інвентарем;
- дотримуватися спортивного режиму та особистої гігієни;
- виконувати завдання згідно з програмним матеріалом (постійно поповнюючи арсенал рухових засобів).

Вихованці мають набути досвід:

- працювати в спортивному колективі;
- приходити на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодъ» во взаємовідносинах з людьми;
- вміти проявляти свій талант та творчість в спортивній боротьбі;

- робити вибір та приймати рішення;
- знаходити нові рішення;
- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- відпрацьовувати фізичні вправи для всебічного розвитку особистості та досягнення високих спортивних результатів;
- вміти працювати над самовдосконаленням фізичного та духовного «Я».

**Основний рівень, третій рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Навчально – тренувальний етап

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	-	1
2.	Греко-римська боротьба як вид спорту	1	-	1
3.	Проведення тренувальних занять	4	-	4
4.	Словник-класифікатор термінів греко-римської боротьби	2	-	2
5.	Організація міст занять, обладнання, інвентар, лікарський контроль, самоконтроль	1	-	1
6.	Дозволена і недозволена техніка греко-римської боротьби	4	-	4
7.	Профілактика травматизму	2	-	2
8.	Організація та проведення змагань з греко-римської боротьби	2	-	2
9.	Правила змагань з греко-римської боротьби	4	-	4
10.	Техніка боротьби в стійці	-	22	22

11.	Кидки зі стійки	-	30	30
12.	Захисти від прийомів у стійці	-	23	23
13.	Техніка боротьби високого і низького партера	-	22	22
14.	Проведення прийомів в низькому та високому партері	-	23	23
15.	Захисти від прийомів у високому та низькому партері	-	23	23
16.	Спеціальні вправи борця греко-римського стилю	-	23	23
17.	Дихання і його значення в греко-римській боротьбі	12	12	24
18.	Учбова тренувальна боротьба	-	15	15
19.	Загальна фізична підготовка	-	35	35
20.	Спеціальна фізична підготовка	-	25	25
21.	Участь у змаганнях районних, обласних, чемпіонатах України, змаганнях в інших містах України та за її межами	-	32	32
22.	Складання нормативів	-	4	4
23.	Підсумкове заняття	-	2	2
	Разом	33	291	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (1 год.)

Теоретична частина. Знайомство. Вступна бесіда. Проведення вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності: правила попередження травматизму під час занять фізичними вправами, організація місць занять, підбір одягу та взуття, контроль за самопочуттям. Бесіди з теми: «Формування системи знань про здоровий спосіб життя».

2. Греко-римська боротьба як вид спорту (1 год.)

Теоретична частина. Історія розвитку греко-римської боротьби в Україні. Участь українських борців греко-римського стилю на Олімпійських іграх, чемпіонатах Світу та Європи.

3. Проведення тренувальних занять (4 год.)

Теоретична частина. Основні правила поведінки в залі. Спілкування на заняттях. Форма вихованців на заняттях.

4. Словник-класифікатор термінів греко-римської боротьби (2 год.)

Теоретична частина. Термінологія спілкування базової техніки.

5. Організація місць занять, обладнання, інвентар, лікарський контроль, самоконтроль (1 год.)

Теоретична частина. Спеціальні зали з борцівським килимом. Основний спортивний інвентар: тренажери. Індивідуальні захисні речі. Лікарський контроль - раз на три місяці, самоконтроль.

6. Дозволена і недозволена техніка греко-римської боротьби (4 год.)

Теоретична частина. Дії, за які учасник одержує попередження. Дії, що ведуть до дискваліфікації. Дії, за які учасник одержує бали чи чисту перемогу.

7. Профілактика травматизму (2 год.)

Теоретична частина. Загальна характеристика спортивного травматизму. Вимоги до осіб, які займаються греко-римською боротьбою.

8. Організація та проведення змагань з греко-римської боротьби (2 год.)

Теоретична частина. Види змагань. Положення про змагання. Календар змагань. Суддівська колегія, її обов'язки. Підготовка залу, борцівського килима для проведення змагань. Спортивний суддівський інвентар.

9. Правила змагань з греко-римської боротьби (4 год.)

Теоретична частина. Загальні правила. Розміри борцівського килима. Вагові категорії. Рефері та судді. Проведення схваток. Визначення переможця.

10. Техніка боротьби в стійці (22 год.)

Практична частина. Правостороння, лівостороння стійка спортсмена. Захвати руки, захвати руки і голови, захвати тулуба, захвати руки і тулуба.

11. Кидки зі стійки (30 год.)

Практична частина. Кидки за руку з колін. Кидки за руку з ніг. Кидки захватом руки і голови. Кидок захватом обох рук. Кидок прогином. Кидок захватом тулуба з-під руки. Кидок хватом «борівський хрест». Кидок хватом «борівська петля». Кидок за руку «вертушка».

12. Захисти від прийомів у стійці (23 год.)

Практична частина. Перехват руки спортсмена. Зміна положення стійки (права, ліва).

13. Техніка боротьби низького та високого партера (22 год.)

Практична частина. Положення високого та низького партера.

14. Проведення прийомів в низькому та високому партері (23 год.)

Практична частина. Переворот захватом обох рук. Переворот захватом руки і шиї. Переворот накатом руки і тулуба. Переворот накатом захват тулуба за груди. Переворот захватом руки і голови «лампочка». Переворот захватом руки на ключ. Переворот захватом «зворотній пояс».

15. Захисти від прийомів у високому та низькому партері (23 год.)

Практична частина. Захист від захвату рук. Захист від захвату тулубу. Захист від захвату «зворотній пояс». Захист від накату. Захист від перевороту «лампочка».

16. Спеціальні вправи борця греко-римського стилю (23 год.)

Практична частина. Акробатичні вправи. Ставання в положення борцівського міста. Перевороти через голову в положення борцівського міста. Забігання праворуч, ліворуч в положення борцівського міста.

17. Дихання і його значення в греко-римській боротьбі (24 год.)

Теоретична частина. Метод дихання для зберігання внутрішньої рівноваги. Застосування дихання в час тренувань і на змаганнях.

18. Учбова тренувальна боротьба (15 год.)

Практична частина. Боротьба по завданню. Боротьба з виявленням переможця.

19. Загальна фізична підготовка (35 год.)

Практична частина. Ходьба, біг, стрибки, загально-розвивальні вправи, вправи для формування та корекції постави, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей.

20. Спеціальна фізична підготовка (25 год.)

Практична частина. Вправи для розвитку швидкості руху. Стартові прискорення за зоровими та звуковими сигналами з різних вихідних положень. Виконання ривків обличчям вперед, спиною вперед, боком та інших. Вправи для

розвитку сили. Силові вправи з гантелями та набивними м'ячами. Силові вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера. Вправи для розвитку стрибучості. Різновиди стрибків, багатоскоків, стрибків із діставання підвішених предметів. Вправи для розвитку витривалості. Бігові вправи. Біг в змінному темпі. Вправи для розвитку спритності. Вправи зі скакалками тощо.

21. Участь у змаганнях районних, обласних, чемпіонатах України, змаганнях в інших місцях України і її межами (32 год.)

Практична частина. Підготовка та участь у змаганнях різних рівнів.

22. Складання нормативів (4 год.)

Практична частина. Складання контрольних нормативів по завершенні навчально-тренувального етапу.

23. Підсумкове заняття (2 год.)

Практична частина. Проведення підсумкового заняття з запрошенням батьків та адміністрації закладу.

Самостійна робота на літо: виконання домашніх завдань, удосконалення в техніці.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- правила техніки безпеки;
- правила протипожежної безпеки;
- спеціальні вправи борця;
- положення борцівської стійки та борцівського партера;
- засоби фізичної культури для укріплення здоров'я;
- правила харчування борця;
- правила самостраховки при виконанні технічних прийомів.

Вихованці мають вміти:

- правильно виконувати техніко-тактичні прийоми, використовувати їх в змагальній практиці;
- виконувати прийоми в парах у спортивних поєдинках;
- вміти захищатися від прийомів в партері;
- виконувати положення борцівської стійки та борцівського партера;
- вміти виконувати прийоми у стійці – кидок за руку з колін, кидок «вертушка», кидок «кочерга»;
- використовувати відновлювальні процедури після фізичних навантажень;
- виконувати завдання згідно з програмним матеріалом (постійно поповнюючи арсенал рухових засобів).

Вихованці мають набути досвід:

- працювати в спортивному колективі;
- приходити на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодъ» во взаємовідносинах з людьми;
- робити вибір та приймати рішення, використовуючи власний досвід;
- проявляти свій талант та творчість в спортивній боротьбі;
- робити вибір та приймати рішення;
- діяти в нестандартних ситуаціях;

- використовувати набуті практичні та теоретичні знання, суддівські та волонтерські навички, які потрібні для самостійного проведення занять та суддівства змагань з греко-римської боротьби.

Вищий рівень, перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
Етап вищої спортивної майстерності

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	-	1
2.	Греко-римська боротьба як вид спорту	1	-	1
3.	Проведення тренувальних занять	4	-	4
4.	Словник-класифікатор термінів греко-римської боротьби	2	-	2
5.	Організація міст занять, обладнання, інвентар, лікарський контроль, самоконтроль	2	-	2
6.	Дозволена і недозволена техніка греко-римської боротьби	4	-	4
7.	Профілактика травматизму	4	-	4
8.	Морально-вольове обличчя борця	2	-	2
9.	Організація та проведення змагань з греко-римської боротьби	2	-	2
10.	Правила змагань з греко-римської боротьби	4	-	4

11.	Техніка боротьби в стійці	-	40	40
12.	Кидки зі стійки	-	35	35
13.	Захисти від прийомів у стійці	-	17	17
14.	Техніка боротьби високого і низького партера	-	27	27
15.	Проведення прийомів в низькому та високому партері	-	18	18
16.	Захисти від прийомів у високому та низькому партері	-	18	18
17.	Спеціальні вправи борця греко-римського стилю	-	28	28
18.	Дихання і його значення в греко-римській боротьбі	12	10	22
19.	Учбова тренувальна боротьба	-	9	9
20.	Загальна фізична підготовка	-	23	23
21.	Спеціальна фізична підготовка	-	28	28
22.	Участь у змаганнях районних, обласних, чемпіонатах України, змаганнях в інших містах України та за її межами	-	27	27
23.	Складання нормативів	-	4	4
24.	Підсумкове заняття	-	2	2
	Разом	38	286	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (1 год.)

Теоретична частина. Знайомство. Вступна бесіда. Проведення вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності: правила попередження травматизму під час занять фізичними вправами, організація місць занять, підбір одягу та взуття, контроль за самопочуттям. Бесіди з теми: «Формування системи знань про здоровий спосіб життя».

2. Греко-римська боротьба як вид спорту (1 год.)

Теоретична частина. Історія розвитку греко-римської боротьби в Україні. Участь українських борців греко-римського стилю на Олімпійських іграх, чемпіонатах Світу та Європи.

3. Проведення тренувальних занять (4 год.)

Теоретична частина. Основні правила поведінки в залі. Спілкування на заняттях. Форма вихованців на заняттях.

4. Словник-класифікатор термінів греко-римської боротьби (2 год.)

Теоретична частина. Термінологія спілкування базової техніки.

5. Організація місць занять, обладнання, інвентар, лікарський контроль, самоконтроль (2 год.)

Теоретична частина. Спеціальні зали з борцівським килимом. Основний спортивний інвентар: тренажери. Індивідуальні захисні речі. Лікарський контроль - раз на три місяці, самоконтроль.

6. Дозволена і недозволена техніка греко-римської боротьби (4 год.)

Теоретична частина. Дії, за які учасник одержує попередження. Дії, що ведуть до дискваліфікації. Дії, за які учасник одержує бали чи чисту перемогу.

7. Профілактика травматизму (4 год.)

Теоретична частина. Загальна характеристика спортивного травматизму. Вимоги до осіб, які займаються греко-римською боротьбою.

8. Морально-вольове обличчя борця (2 год.)

Теоретична частина. Морально-вольові якості успішного греко-римського борця (вміння долати труднощі та не втрачати спокою в будь-яких ситуаціях).

9. Організація та проведення змагань з греко-римської боротьби (2 год.)

Теоретична частина. Види змагань. Положення про змагання. Календар змагань. Суддівська колегія, її обов'язки. Підготовка залу, борцівського килима для проведення змагань. Спортивний суддівський інвентар.

10. Правила змагань з греко-римської боротьби (4 год.)

Теоретична частина. Загальні правила. Розміри борцівського килима. Вагові категорії. Рефері та судді. Проведення схваток. Визначення переможця.

11. Техніка боротьби в стійці (40 год.)

Практична частина. Правостороння, лівостороння стійка спортсмена. Захвати руки, захвати руки і голови, захвати тулуба, захвати руки і тулуба.

12. Кидки зі стійки (35 год.)

Практична частина. Кидки за руку з колін. Кидки за руку з ніг. Кидки захватом руки і голови. Кидок захватом обох рук. Кидок прогином. Кидок захватом тулуба з-під руки. Кидок хватом «борівський хрест». Кидок хватом «борівська петля». Кидок за руку «вертушка».

13. Захисти від прийомів у стійці (17 год.)

Практична частина. Перехват руки спортсмена. Зміна положення стійки (права, ліва).

14. Техніка боротьби низького та високого партера (27 год.)

Практична частина. Положення високого та низького партера.

15. Проведення прийомів в низькому та високому партері (18 год.)

Практична частина. Переворот захватом обох рук. Переворот захватом руки і шиї. Переворот накатом руки і тулуба. Переворот накатом захват тулуба за грудь. Переворот захватом руки і голови «лампочка». Переворот захватом руки на ключ. Переворот захватом «зворотній пояс».

16. Захисти від прийомів у високому та низькому партері (18 год.)

Практична частина. Захист від захвату рук. Захист від захвату тулубу. Захист від захвату «зворотній пояс». Захист від накату. Захист від перевероту «лампочка».

17. Спеціальні вправи борця греко-римського стилю (28 год.)

Практична частина. Акробатичні вправи. Ставання в положення борцівського міста. Перевороти через голову в положення борцівського міста. Забігання праворуч, ліворуч в положення борцівського міста.

18. Дихання і його значення в греко-римській боротьбі (22 год.)

Теоретична частина. Метод дихання для зберігання внутрішньої рівноваги. Застосування дихання в час тренувань і на змаганнях.

19. Учебна тренувальна боротьба (9 год.)

Практична частина. Боротьба по завданню. Боротьба з виявленням переможця.

20. Загальна фізична підготовка (23 год.)

Практична частина. Ходьба, біг, стрибки, загально-розвивальні вправи, вправи для формування та корекції постави, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості, швидко-силових якостей.

21. Спеціальна фізична підготовка (28 год.)

Практична частина. Вправи для розвитку швидкості руху. Стартові прискорення за зоровими та звуковими сигналами з різних вихідних положень. Виконання ривків обличчям вперед, спиною вперед, боком та інших. Вправи для розвитку сили. Силові вправи з гантелями та набивними м'ячами. Силові вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера. Вправи для розвитку стрибучості. Різновиди стрибків, багатоскоків, стрибків із діставання підвішених предметів. Вправи для розвитку витривалості. Бігові вправи. Біг в змінному темпі. Вправи для розвитку спритності. Вправи зі скакалками тощо.

22. Участь у змаганнях районних, обласних, чемпіонатах України, змаганнях в інших місцях України і її межами (27 год.)

Практична частина. Підготовка та участь у змаганнях різних рівнів.

23. Складання нормативів (4 год.)

Практична частина. Складання контрольних нормативів по завершенні навчально-тренувального етапу.

24. Підсумкове заняття (2 год.)

Практична частина. Проведення підсумкового заняття з запрошенням батьків та адміністрації закладу.

Самостійна робота на літо: виконання домашніх завдань, удосконалення в техніці.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- правила техніки безпеки;
- правила протипожежної безпеки;
- спеціальні вправи борця;
- положення борцівської стійки та борцівського партера;
- засоби фізичної культури для укріплення здоров'я;
- правила харчування борця;
- правила самостраховки при виконанні технічних прийомів.

Вихованці мають вміти:

- правильно виконувати техніко-тактичні прийоми, використовувати їх в змагальній практиці;
- виконувати прийоми в парах у спортивних поєдинках;
- вміти захищатися від прийомів в партері;
- виконувати положення борцівської стійки та борцівського партера;
- вміти виконувати прийоми у стійці – кидок за руку з колін, кидок «вертушка», кидок «кочерга»;
- використовувати відновлювальні процедури після фізичних навантажень;
- виконувати завдання згідно з програмним матеріалом (постійно поповнюючи арсенал рухових засобів).

Вихованці мають набути досвід:

- працювати в спортивному колективі;
- приходити на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодъ» во взаємовідносинах з людьми;
- робити вибір та приймати рішення, використовуючи власний досвід;
- проявляти свій талант та творчість в спортивній боротьбі;
- робити вибір та приймати рішення;
- діяти в нестандартних ситуаціях;

- використовувати набуті практичні та теоретичні знання, суддівські та волонтерські навички, які потрібні для самостійного проведення занять та суддівства змагань з греко-римської боротьби.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

- Борцівський килим (м'яка поверхня, яка забезпечує борцям амортизацію та тягу для безпечних занять)
- Млини для штанги (10, 15, 20 кг)
- Гирі (16, 24, 32 кг)
- Маленькі штанги
- Турнік для підтягування
- Швецька стінка

ЛІТЕРАТУРА

1. Греко-римська боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю – Київ, - 2011.
2. Пістун А. І. Спортивна боротьба: [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
3. Міністерство освіти і науки України. Харківська національна академія міського господарства кафедра фізичного виховання і спорту. В.М. Ключко С.В. Повіткін. Греко-римська і вільна боротьба фізичне виховання і спорт базова навчальна програма і навчальні плани трирічної підготовки спортсменів, суддів та волонтерів (з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» відділення спортивного удосконалення для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії). Харків. ХНАМГ 2011.
4. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
5. Вільна та класична боротьба. Правила змагань. 2-е видання Самойлов В.
6. Александров В.А., Александрова В.І. Атлетизм – краса, сила та здоров'є. – Херсон. – 1999.
7. Боротьба греко-римська та вільна – правила змагань – комітет з фізичної культури та спорту України – Київ – 2000.
8. Озерська О. Олімпійські ігри – Київ, «Веселка» – 2000.
9. Трапезніков А.А. Спорт у твоєму житті. – Олімпійська література. – Київ. – 1999. – 204с.

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
на заняттях з греко-римської боротьби

- Заняття проводяться згідно з розкладом.
- Всі допущені до занять вихованці повинні мати спеціальну форму.
- Вхід вихованців в зал для занять дозволяється тільки в присутності педагога.
- Заняття з боротьби повинні проходити тільки під керівництвом педагога.
- При розучуванні прийомів на килимі може перебувати не більше шести пар.
- При розучуванні прийомів кидки проводити в напрямку від центру килима до краю.
- При всіх кидках атакований використовує прийоми самостраховки.
- За 10-15 хв. до тренувальної або змагальної сутички вихованці повинні проробити інтенсивну розминку.
- Під час тренувальної сутички за свистком педагога борці негайно припиняють боротьбу. Сутичка проводиться між учасниками однакової фізико-технічної підготовки і ваговій категорії.
- Після закінчення заняття вихованці організовано під керівництвом керівника гуртка виходять із зали.

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ на заняттях з греко-римської боротьби

- Правила поведінки в спортивному залі і на спортивних майданчиках.
- Заборонені дії в боротьбі.
- Загальні відомості про травми і причини травматизму в боротьбі.
- Види травм.
- Перша допомога при травмах.
- Допомога при ударах, розтягненнях і розривах зв'язок, м'язів і сухожилля, вивихах.
- Причини, ознаки та перша допомога при втомі, перевтомі, перенапруженні, перетренованості.

Основні прийоми самостраховки

- При проведенні кидка підтримувати партнера і тим самим пом'якшувати удар при його падінні.
- Контролювати виконання дій партнера.
- Виконувати кидки від центру до краю килима.
- Після проведення кидка в найкоротший термін повернутися у вихідне положення.
- Не проводити прийоми близько до краю килима і за його межами.
- Припинити прийом, якщо партнер знаходиться в небезпечному становищі, що загрожує йому травмою, вивести його з цього положення.
- Припинити негайно всі дії за першою вимогою керівника гуртка або судді.

Вихованець гуртка греко-римської боротьби повинен:

- оволодіти прийомами самостраховки і довести їх до автоматизму;
- при падінні не впирається прямими руками об килим;
- не проводити прийоми, що вимагають великої сили або високої координації в стані сильної втоми;
- не сидіти на килимі і не боротися лежачи, якщо поруч виконуються технічні дії в стійки іншими борцями.

Початковий рівень, перший рік навчання

Спортивно-оздоровчий етап

Оцінка успішності:

1. демонстрація техніки, стійок, спеціальні вправи борця, боротьба в партері;
2. виконання контрольних нормативів;
3. залік другого юнацького розряду.

Контрольні нормативи

№	Нормативи	відмінно	добре	задовільно
1.	Підтягування	10	7	4
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	30	22	15
3.	Піднімання ніг до перекладини з положення віс	8	6	3

Основний рівень, перший рік навчання

Навчально-тренувальний етап

Оцінка успішності:

1. проведення навчальної схватки, участь у змаганнях;
2. виконання контрольних нормативів;
3. залік першого юнацького розряду.

Контрольні нормативи

№	Нормативи	відмінно	добре	задовільно
1.	Підтягування	13	10	8
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	40	35	27

3.	Піднімання ніг до перекладини з положення віс	10	8	6
4.	Ставання у положення борцівського мосту за 30 сек.	15	11	9

Основний рівень, другий рік навчання

Етап спортивного удосконалення

Оцінка успішності

1. участь у змаганнях, проведення навчальних схваток;
2. знання теорії в обсязі вивченого матеріалу;
3. виконання контрольних нормативів;
4. залік першого дорослого розряду.

Контрольні нормативи

№	Нормативи	відмінно	добре	задовільно
1.	Підтягування	18	15	12
2.	Згибання та розгинання рук в упорі лежачи	45	40	35
3.	Піднімання ніг до перекладині з положення віс	13	10	8
4.	Ставання у положення борцівського мосту за 30 сек.	18	14	10
5.	Піднімання штанги до грудей за 30 сек.	8	6	4

Основний рівень, третій рік навчання

Етап спортивного удосконалення

Оцінка успішності

1. участь у змаганнях, проведення навчальних схваток;
2. знання теорії в обсязі вивченого матеріалу;

3. виконання контрольних нормативів;
4. залік другого дорослого розряду.

Контрольні нормативи

№	Нормативи	відмінно	добре	задовільно
1.	Підтягування	18	15	12
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	45	40	35
3.	Піднімання ніг до перекладини з положення віс	13	10	8
4.	Ставання у положення борцівського мосту за 30 сек.	18	14	10
5.	Піднімання штанги до грудей за 30 сек.	8	6	4

Вищий рівень

Етап вищої спортивної майстерності

Оцінка успішності:

1. участь в міжнародних турнірах та змаганнях на першість України з греко-римської боротьби;
2. виконання контрольних нормативів;
3. залік першого дорослого розряду;
4. підтвердження звання Кандидат до майстрів спорту та Майстер спорту України.

Контрольні нормативи

№	Нормативи	відмінно	добре	задовільно
1.	Підтягування	28	25	21

2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	55	50	45
3.	Піднімання ніг до перекладині з положення віс	20	18	16
4.	Ставання у положення борцівського мосту за 30 сек.	20	18	15
5.	Піднімання штанги до грудей за 30 сек.	13	11	9