

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр дополнительного  
образования» г. Холма**

Принято на заседании.  
педагогического совета  
от 02.09.2024 г  
Протокол № 1

Утверждаю:

директор МАОУДО «ЦДО» г. Холма  
Бульбах Н.Н.

Приказ № 9 от 02.09.2024г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Греко-римская борьба»**

Возраст обучающихся 6-18 лет  
Срок реализации 5 лет  
Разработал инструктор  
по физической культуре  
Сулейманов Р.М.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	5
3. Содержание программы.....	6
4. Тематическое планирование.....	11
5. Календарный учебный график.....	31
6. Контрольно-измерительные материалы.....	34
7. Литература .....	35

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Греко-римская борьба” имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения программа базовый, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ )

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629

-Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)

- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28.

Спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть. Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми

установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

**Актуальность** программы заключается в том, что у детского и взрослого населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста. По нормативным документам занятия в группах начальной подготовки можно начинать с 10 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми 6 летнего возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей дошкольного и младшего школьного возраста от 6 лет, желающих заниматься греко-римской борьбой.

**Новизна** данной программы заключается в том, что к спортивно – оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься греко-римской борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача) и заявления (от родителей или законных представителей до 18 лет). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий. В группах осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в греко -римской борьбе. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки

**Целью** программы «Греко-римская борьба» является создание условий для комплексного развития всех аспектов целостной личности ребенка (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного) средствами физической культуры и спорта, постепенно подготавливая его к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой

Программа направлена на решение следующих оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности;
- формирование у детей двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья;
- формирование техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в греко-римской борьбе

**Форма проведения занятий**

Форма организации деятельности на занятии – индивидуально-групповая, что соответствует современным требованиям, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы.

Планируются следующие формы занятий: рассказ, показ, тренировка, спортивные праздники, соревнования. Содержание образовательной программы включает в себя теоретическую и практическую части. Занятия проводятся в спортивном зале. Чередование различных видов спортивной подготовки, разнообразие спортивных подвижных игр приводят к положительному эмоциональному состоянию и снятию стресса после нагрузки в первой половине учебного дня. Кроме того, программа предусматривает участие детей в различных массовых мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровня

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Универсальные:*

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### *Личностные:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### *Метапредметные:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### *Предметные:*

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умение оказывать первую помощь при легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- овладение навыками технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Содержание программы 1 года обучения**

*История развития борьбы.* Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

*Основные этапы развития борьбы в России после 1917.* Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России.

*Правила техники безопасности на занятиях,* в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

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

*Спортивная форма.* Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, бандаж.

*Место проведения занятий.* Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

*Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе.* Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований.

*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.

1. Техника борьбы бросков в стойке: перевод в партер рывком за руку, рывком за шею. Броски через спину; броски поворотом с захватом руки через плечи; наклон сваливание захватами вплотную.

2. Техника борьбы в высоком партере: откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку; откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу; откат забеганием с захватом руки на ключ; откат забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; откат переходом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку.

3. Техника борьбы в низком партере: откат забеганием с захватом шеи из-под плеча; откат переходом с ключом и захватом подбородка; подкат вращаясь с захватом туловища.

4. Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.

5. Специально-физическая подготовка: развивать скорость реакции, развить скорость выполнения технического действия, развивать способность к противостоянию.

6. Учебные схватки: учебные схватки в стойке; учебные схватки в партере.

7. Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.

8. Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса. Контр атакующие действия на атаку противника.

9. Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.

10. Специализированные игровые комплексы: борцовское регби, салки.

*Физическая подготовка борца.* Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни. 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.* Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи. 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.

## **Содержание программы 2-5 года обучения**

*История развития борьбы.* Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

*Основные этапы развития борьбы в России после 1917.* Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России.

*Правила техники безопасности на занятиях,* в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

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

*Спортивная форма.* Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, бандаж.

*Место проведения занятий.* Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

*Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе.* Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований.

*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.

1. Техника борьбы в стойке: перевод в партер рывком за руку, рывком за шею. Броски через спину; броски проворотом с захватом руки через плечи; наклон сваливание захватами вплотную; броски подворотом; броски подбивом; броски вращением; броски прогибом

2. Техника борьбы в высоком партере: - откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку; откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу; откат забеганием с захватом руки на ключ; откат забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки



изнутри; откат переходом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку; перекат с захватом обратного пояса

3. Техника борьбы в низком партере: откат забеганием с захватом шеи из-под плеча; откат переходом с ключом и захватом подбородка; подкат вращаясь с захватом туловища; контр атака при захвате за корпус; контр атака при обратном захвате; подкат вращаясь с захватом за грудь; подъем на грудь с прямого захвата; подъем на грудь с обратного пояса

4. Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты

5. Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию.

6. Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере

7. Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус

8. Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса; контр атакующие действия на атаку противника

9. Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки

10. Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».

*Физическая подготовка борца.* Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни. 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.* Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи. 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.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Физическая культура и спорт. Борьба в системе физического воспитания История спортивной борьбы. Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2	-	2
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	-	2
3	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы	-	72	72
4	Общая физическая подготовка		30	30

5	Специальная физическая подготовка	-	10	10
6	Игровые комплексы в борьбе	-	24	24
	Участие в соревнованиях	-	4	4
7	Врачебный контроль, спортивный массаж	В процессе занятий		
8	Восстановительные мероприятия			
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	<b>144</b>

#### Учебный план 2-5-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Физическая культура и спорт. Борьба в системе физического воспитания История спортивной борьбы. Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2	-	2
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	-	2
3	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы	-	88	88
4	Общая физическая подготовка	-	48	48
5	Специальная физическая подготовка	-	28	28
6	Игровые комплексы в борьбе	-	40	40
	Участие в соревнованиях	-	8	8
7	Врачебный контроль, спортивный массаж	В процессе занятий		
8	Восстановительные мероприятия			
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>212</b>	<b>216</b>

#### Тематическое планирование 1-го года обучения

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия
1		2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой
2		2	История спортивной борьбы. Гигиена, закаливание, питание и режим борца
3		2	Техника борьбы бросков в стойке: перевод в партер рывком за руку, рывком за шею.
4		2	Техника борьбы в высоком партере: откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку;
5		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
6		2	Игровые комплексы: борцовское регби, салки.
7		2	Техника борьбы в низком партере: откат забеганием с захватом шеи из-под плеча;
8		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке;
9		2	Элементы атакующей техники: преимущественные

			захваты за кисть, плечо, корпус.
10		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
11		2	Игровые комплексы: борцовское регби, салки.
12		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, развитие скорости выполнения технического действия, развитие способности к противостоянию.
13		2	Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса.
14		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
15		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
16		2	Техника борьбы в высоком партере: откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу;
17		2	Игровые комплексы: борцовское регби, салки.
18		2	. Техника борьбы бросков в стойке: Броски через спину
19		2	Техника борьбы в низком партере: откат переходом с ключом и захватом подбородка;
20		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
21		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке; учебные схватки в партере.
22		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.
23		2	Игровые комплексы: борцовское регби, салки.
24		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, развитие скорости выполнения технического действия, развитие способности к противостоянию.
25		2	Элементы техники защиты: Контр атакующие действия на атаку противника.
26		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
27		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
28		2	Техника борьбы бросков в стойке: броски поворотом с захватом руки через плечи;
29		2	Соревнования
30		2	Техника борьбы в высоком партере: откат забеганием с захватом руки на ключ.
31		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
32		2	Техника борьбы в низком партере: подкат вращаясь с захватом туловища.
33		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке; учебные схватки в партере.
34		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.
35		2	Игровые комплексы: борцовское регби, салки.
36		2	Специально-физическая подготовка: развитие

			скорости реакции, развитие скорости выполнение технического действия, развитие способности к противостоянию.
37		2	Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса
38		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
39		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
40		2	Техника борьбы бросков в стойке: наклон сваливание захватами вплотную.
41		2	Игровые комплексы: борцовское регби, салки.
42		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
43		2	Техника борьбы в низком партере: откат забеганием с захватом шеи из-под плеча;
44		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
45		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке; учебные схватки в партере.
46		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.
47		2	Игровые комплексы: борцовское регби, салки.
48		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, развитие скорости выполнение технического действия, развитие способности к противостоянию.
49		2	Элементы техники защиты: Контр атакующие действия на атаку противника.
50		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
51		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
52		2	Техника борьбы бросков в стойке: наклон сваливание захватами вплотную.
53		2	Игровые комплексы: борцовское регби, салки.
54		2	Техника борьбы в высоком партере: откат переходом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку.
55		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
56		2	Техника борьбы в низком партере: откат переходом с ключом и захватом подбородка;
57		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке; учебные схватки в партере.
58		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
59		2	Игровые комплексы: борцовское регби, салки.
60		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, развитие скорости выполнение технического действия, развитие способности к противостоянию.
61		2	Элементы атакующей техники: преимущественные

			захваты за кисть, плечо,
62		2	Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса.
63		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
64		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
65		2	Игровые комплексы: борцовское регби, салки.
66		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
67		2	Игровые комплексы: борцовское регби, салки.
68		2	Игровые комплексы: борцовское регби, салки.
69		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
70		2	Соревнования
71		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
72		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
<b>Количество часов</b>		<b>144</b>	

### Тематическое планирование 2-го года обучения

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия
1		2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой
2		2	История спортивной борьбы. Гигиена, закаливание, питание и режим борца
3		2	Техника борьбы в стойке: перевод в партер рывком за руку, рывком за шею.
4		2	Техника борьбы в высоком партере: откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку;
5		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
6		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
7		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
8		2	Техника борьбы в низком партере: откат забеганием с захватом шеи из-под плеча;
9		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере.
10		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
11		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус
12		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
13		2	Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти,

			плеча, корпуса.
14		2	Участие в соревнованиях
15		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
16		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
17		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
18		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
19		2	Броски через спину;
20		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
21		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
22		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
23		2	Откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу.
24		2	откат переходом с ключом и захватом подбородка;
25		2	Участие в соревнованиях
26		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере.
27		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
28		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
29		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.
30		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
31		2	Контр атакующие действия на атаку противника.
32		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
33		2	Удержание преимущества во время ведения схватки.
34		2	Броски проворотом с захватом руки через плечи.
35		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
36		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
37		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
38		2	Откат забеганием с захватом руки на ключ
39		2	Подкат вращаясь с захватом туловища
40		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
41		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия,

			способности к противостоянию
42		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
43		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере.
44		2	Участие в соревнованиях
45		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
46		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
47		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
48		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.
49		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
50		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
51		2	Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса.
52		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
53		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
54		2	наклон сваливание захватами вплотную.
55		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
56		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
57		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
58		2	Откат забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри.
59		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
60		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
61		2	Контр атака при захвате за корпус.
62		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
63		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
64		2	Участие в соревнованиях
65		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
66		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.
67		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.

68		2	Контр атакующие действия на атаку противника.
69		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
70		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
71		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
72		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
73		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
74		2	Броски подворотом; броски подбивом;
75		2	Откат переходом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку.
76		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
77		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
78		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
79		2	Контр атака при обратном захвате;
80		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере
81		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
82		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
83		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус
84		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
85		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
86		2	Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса; контр атакующие действия на атаку противника.
87		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
88		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
89		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
90		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
91		2	Броски вращением; броски прогибом.
92		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
93		2	Пережат с захватом обратного пояса.



94		2	Подкат вращаясь с захватом за грудь
95		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
96		2	Подъем на грудь с прямого захвата.
97		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
98		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
99		2	Подъем на грудь с обратного пояса.
100		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
101		2	Броски через спину.
102		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
103		2	Подъем на грудь с прямого захвата;
104		2	Подъем на грудь с обратного пояса
105		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
106		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере
107		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
108		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус
<b>Количество часов</b>		<b>216</b>	

### Тематическое планирование 3-го года обучения

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия
1		2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой
2		2	История спортивной борьбы. Гигиена, закаливание, питание и режим борца
3		2	Техника борьбы в стойке: перевод в партер рывком за руку, рывком за шею.
4		2	Техника борьбы в высоком партере: откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку;
5		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
6		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
7		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
8		2	Техника борьбы в низком партере: откат забеганием с захватом шеи из-под плеча;
9		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере.
10		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское

			регби; салки; игра в «Лёва».
11		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус
12		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
13		2	Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса.
14		2	Участие в соревнованиях
15		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
16		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
17		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
18		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
19		2	Броски через спину;
20		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
21		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
22		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
23		2	Откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу.
24		2	откат переходом с ключом и захватом подбородка;
25		2	Участие в соревнованиях
26		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере.
27		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
28		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
29		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.
30		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
31		2	Контр атакующие действия на атаку противника.
32		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
33		2	Удержание преимущества во время ведения схватки.
34		2	Броски проворотом с захватом руки через плечи.
35		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
36		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
37		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.

38		2	Откат забеганием с захватом руки на ключ
39		2	Подкат вращаясь с захватом туловища
40		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
41		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
42		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
43		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере.
44		2	Участие в соревнованиях
45		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
46		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
47		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
48		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.
49		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
50		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
51		2	Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса.
52		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
53		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
54		2	наклон сваливание захватами вплотную.
55		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
56		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
57		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
58		2	Откат забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри.
59		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
60		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
61		2	Контр атака при захвате за корпус.
62		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
63		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
64		2	Участие в соревнованиях

65		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
66		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.
67		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
68		2	Контр атакующие действия на атаку противника.
69		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
70		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
71		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
72		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
73		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
74		2	Броски подворотом; броски подбивом;
75		2	Откат переходом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку.
76		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
77		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
78		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
79		2	Контр атака при обратном захвате;
80		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере
81		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
82		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
83		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус
84		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
85		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
86		2	Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса; контр атакующие действия на атаку противника.
87		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
88		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
89		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
90		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости

			реакции, скорости выполнение технического действия, способности к противостоянию
91		2	Броски вращением; броски прогибом.
92		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
93		2	Перекат с захватом обратного пояса.
94		2	Подкат вращаясь с захватом за грудь
95		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
96		2	Подъем на грудь с прямого захвата.
97		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
98		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнение технического действия, способности к противостоянию
99		2	Подъем на грудь с обратного пояса.
100		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
101		2	Броски через спину.
102		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
103		2	Подъем на грудь с прямого захвата;
104		2	Подъем на грудь с обратного пояса
105		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
106		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере
107		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
108		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус
<b>Количество часов</b>		<b>216</b>	

#### Тематическое планирование 4-го года обучения

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия
1		2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой
2		2	История спортивной борьбы. Гигиена, закаливание, питание и режим борца
3		2	Техника борьбы в стойке: перевод в партер рывком за руку, рывком за шею.
4		2	Техника борьбы в высоком партере: откат набега с захватом дальней руки сзади-сбоку;
5		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
6		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнение технического действия, способности к противостоянию
7		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости,

			выносливости, силы, гибкость и быстроты.
8		2	Техника борьбы в низком партере: откат забеганием с захватом шеи из-под плеча;
9		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере.
10		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
11		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус
12		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
13		2	Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса.
14		2	Участие в соревнованиях
15		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
16		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
17		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
18		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
19		2	Броски через спину;
20		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
21		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
22		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
23		2	Откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу.
24		2	откат переходом с ключом и захватом подбородка;
25		2	Участие в соревнованиях
26		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере.
27		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
28		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
29		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.
30		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
31		2	Контр атакующие действия на атаку противника.
32		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
33		2	Удержание преимущества во время ведения схватки.
34		2	Броски проворотом с захватом руки через плечи.
35		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское

			регби; салки; игра в «Лёва».
36		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
37		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
38		2	Откат забеганием с захватом руки на ключ
39		2	Подкат вращаясь с захватом туловища
40		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
41		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
42		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
43		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере.
44		2	Участие в соревнованиях
45		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
46		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
47		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
48		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.
49		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
50		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
51		2	Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса.
52		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
53		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
54		2	наклон сваливание захватами вплотную.
55		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
56		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
57		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
58		2	Откат забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри.
59		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
60		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
61		2	Контр атака при захвате за корпус.

62		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
63		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
64		2	Участие в соревнованиях
65		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
66		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.
67		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
68		2	Контр атакующие действия на атаку противника.
69		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
70		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
71		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
72		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
73		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
74		2	Броски подворотом; броски подбивом;
75		2	Откат переходом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку.
76		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
77		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
78		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
79		2	Контр атака при обратном захвате;
80		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере
81		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
82		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
83		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус
84		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
85		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
86		2	Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса; контр атакующие действия на атаку противника.
87		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости,



			выносливости, силы, гибкость и быстроты.
88		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
89		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
90		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
91		2	Броски вращением; броски прогибом.
92		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
93		2	Перекат с захватом обратного пояса.
94		2	Подкат вращаясь с захватом за грудь
95		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
96		2	Подъем на грудь с прямого захвата.
97		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
98		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
99		2	Подъем на грудь с обратного пояса.
100		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
101		2	Броски через спину.
102		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
103		2	Подъем на грудь с прямого захвата;
104		2	Подъем на грудь с обратного пояса
105		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
106		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере
107		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
108		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус
<b>Количество часов</b>		<b>216</b>	

### Тематическое планирование 5-го года обучения

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия
1		2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой
2		2	История спортивной борьбы. Гигиена, закаливание, питание и режим борца
3		2	Техника борьбы в стойке: перевод в партер рывком за руку, рывком за шею.
4		2	Техника борьбы в высоком партере: откат набега с захватом дальней руки сзади-сбоку;

5		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
6		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
7		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
8		2	Техника борьбы в низком партере: откат забеганием с захватом шеи из-под плеча;
9		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере.
10		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
11		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус
12		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
13		2	Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса.
14		2	Участие в соревнованиях
15		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
16		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
17		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
18		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
19		2	Броски через спину;
20		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
21		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
22		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
23		2	Откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу.
24		2	откат переходом с ключом и захватом подбородка;
25		2	Участие в соревнованиях
26		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере.
27		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
28		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
29		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.
30		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».

31		2	Контр атакующие действия на атаку противника.
32		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
33		2	Удержание преимущества во время ведения схватки.
34		2	Броски проворотом с захватом руки через плечи.
35		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
36		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнение технического действия, способности к противостоянию
37		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
38		2	Откат забеганием с захватом руки на ключ
39		2	Подкат вращаясь с захватом туловища
40		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
41		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнение технического действия, способности к противостоянию
42		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
43		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере.
44		2	Участие в соревнованиях
45		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
46		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
47		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
48		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.
49		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнение технического действия, способности к противостоянию
50		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
51		2	Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса.
52		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
53		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
54		2	наклон сваливание захватами вплотную.
55		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
56		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнение технического действия, способности к противостоянию
57		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
58		2	Откат забеганием с ключом и захватом предплечья

			другой руки изнутри.
59		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
60		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
61		2	Контр атака при захвате за корпус.
62		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
63		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнение технического действия, способности к противостоянию
64		2	Участие в соревнованиях
65		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
66		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.
67		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
68		2	Контр атакующие действия на атаку противника.
69		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватк.
70		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
71		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнение технического действия, способности к противостоянию
72		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
73		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
74		2	Броски подворотом; броски подбивом;
75		2	Откат переходом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку.
76		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
77		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
78		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнение технического действия, способности к противостоянию
79		2	Контр атака при обратном захвате;
80		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере
81		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
82		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
83		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус
84		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнение технического действия, способности к противостоянию

85		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
86		2	Элементы техники защиты: блокировка захватов кисти, плеча, корпуса; контр атакующие действия на атаку противника.
87		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
88		2	Элементы тактических действий: удержание преимущества во время ведения схватки.
89		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
90		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
91		2	Броски вращением; броски прогибом.
92		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
93		2	Перекат с захватом обратного пояса.
94		2	Подкат вращаясь с захватом за грудь
95		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
96		2	Подъем на грудь с прямого захвата.
97		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
98		2	Специально-физическая подготовка: развитие скорости реакции, скорости выполнения технического действия, способности к противостоянию
99		2	Подъем на грудь с обратного пояса.
100		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
101		2	Броски через спину.
102		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
103		2	Подъем на грудь с прямого захвата;
104		2	Подъем на грудь с обратного пояса
105		2	Специализированные игровые комплексы: борцовское регби; салки; игра в «Лёва».
106		2	Учебные схватки: учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере
107		2	Общая физическая подготовка: развитие ловкости, выносливости, силы, гибкость и быстроты.
108		2	Элементы атакующей техники: преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус
<b>Количество часов</b>		<b>216</b>	

### Календарный учебный график первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретические сведения	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Общая физическая подготовка	30	2	4	4	2	2	2	4	4	6
3	Специальная физическая подготовка	10	-	2	2	-	2	2		2	-
4	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы	72	10	10	8	10	6	8	10	8	2
5	Игровые комплексы в борьбе	24	2	4	2	2	2	2	2	4	4
6	Участие в соревнованиях	4	-	-		2	-				2
7	Врачебный контроль	В процессе учебного года, занятий.									
8	Количество учебных недель	36	4	5	4	4	3	4	4	4	4
9	Количество учебных часов	144									

#### Календарный учебный график второго, третьего, четвертого и пятого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретические сведения	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Общая физическая подготовка	48	4	6	6	6	6	6	6	6	2
3	Специальная физическая подготовка	28	4	4	4	4	2	2	4	4	-
4	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы	88	14	10	12	8	4	10	10	12	8
5	Игровые комплексы в борьбе	40	4	6	4	6	4	4	6	4	2
6	Участие в соревнованиях	8	-	4	-	2	2	-	-	-	-
7	Врачебный контроль	В процессе учебного года, занятий.									
8	Количество учебных недель	36	4	5	4	4	3	4	4	4	4
9	Количество учебных часов	216									
10											

**Контрольно-измерительные материалы**

Зачетные требования первого года обучения

№	Контрольные Упражнения и единицы измерения	Весовая категория и оценка в баллах								
		20-47 кг			48-66 кг			Свыше 67 кг		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30м	5,5	5,3	5,2	5,5	5,3	5,2	6,0	5,9	5,7
2	Бег на 60м	10,5	10,0	9,8	10,5	10,0	9,8	11,0	10,8	10,6
3	Подтягивание	4	6	8	4	6	8	2	4	6
4	Сгибание рук в положение лежа	30	35	40	30	35	40	15	20	25
5	Сгибание туловища на спине	20	25	30	20	25	30	20	25	30
6	Прыжок в длину с места	150	160	170	150	160	170	150	160	170
7	10 бросков (с)	50	45	40	50	45	40	50	45	40

**Контрольно-измерительные материалы**

**Зачетные требования второго, третьего, четвертого и пятого года обучения**

№	Контрольные Упражнения и единицы измерения	Весовая категория и оценка в баллах								
		20-47 кг			48-66 кг			Свыше 67 кг		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30м	5,5	5,3	5,2	5,5	5,3	5,2	6,0	5,9	5,7
2	Бег на 60м	10,5	10,0	9,8	10,5	10,0	9,8	11,0	10,8	10,6
3	Подтягивание	6	4	10	6	8	10	3	5	7
4	Сгибание рук в положение лежа	35	40	35	35	40	45	20	25	30
5	Сгибание туловища на спине	25	30	35	25	30	35	25	30	35
6	Прыжок в длину с места	160	170	180	160	170	180	160	170	180
7	10 бросков манекена	35	30	25	35	30	25	35	30	25

**Литература**

- 1.Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ по грекоримской борьбе. / Б.А.Подливаев,Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004.
- 2.Техника греко-римской борьбы и основы тактики. \Ульянов В.– Ростов-на-Дону, 2003г.
- 3.Греко-римская борьба. Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А., Феникс, 2004г.
- 4.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.

5. Греко-римская борьба. Учебник. \Ю.П.Замятин, А.Г.Левицкий, А.В.Максимов. М.: Terra-спорт, 2005г.
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. – Утвержден Министерством спорта РФ – Приказ от 27.03.2013. № 145
1. <https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/pro/gra/program-1041-1539940786.7587.pdf>
2. <https://old.fcpsr.ru/downloads/tpsp/TPSP-GRBWrest-ENP.pdf>