


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРИТОРІАЛЬНИЙ ВІДДІЛ ОСВІТИ КОМУНАРСЬКОГО РАЙОНУ
ДЕПАРТАМЕНТУ ОСВІТИ І НАУКИ ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ПОЗАШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КОМУНАРСЬКИЙ РАЙОННИЙ ЦЕНТР МОЛОДІ ТА ШКОЛЯРІВ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ

СХВАЛЕНО

Протокол засідання науково-методичної ради КЗ «ЗОШПО»
Запорізької обласної ради

« 20 » 06. 2019 № 05

Голова НМР КЗ «ЗОШПО» ЗОР
 О.В.Варецька



ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ територіального відділу освіти Комунарського району департаменту освіти і науки Запорізької міської ради

« 24 » 06. 2019 № 219/р

Начальник ТВО
Комунарського району

 В.В.Кінебас



**Навчальна програма з позашкільної освіти
фізкультурно-спортивного напрямку
з греко-римської боротьби**

5 років навчання

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

м. Запоріжжя – 2019

Укладачі:

Добродуб З.М. – керівник гуртка з греко-римської боротьби Позашкільного навчального закладу «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради Запорізької області;

Миросенко В.Д. - керівник гуртка з греко-римської боротьби Позашкільного навчального закладу «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради Запорізької області

Рецензенти:

Добродуб Є.З. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання Класичного приватного університету;

Федоріна О.О. – учитель вищої категорії з фізичного виховання, старший учитель Запорізького навчально-виховного комплексу №90

Зміст програми

1. Пояснювальна записка.....	4
2. Навчально-тематичний план. Початковий рівень, 1р.н. (6-8р.) Спортивно-оздоровчий етап.....	13
3. Зміст програми.....	15
4. Прогнозовані результати рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей.....	18
5. Початковий рівень. Спортивно-оздоровчий етап. Оцінка успішності.....	19
6. Навчально-тематичний план. Основний рівень, 1р.н. (8-10р.). Навчально-тренувальний етап.....	20
7. Зміст програми.....	22
8. Прогнозовані результати рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей.....	25
9. Основний рівень. Навчально-тренувальний етап. Оцінка успішності.....	27
10. Навчально- тематичний план. Основний рівень, 2р.н. Навчально-тренувальний етап.....	28
11. Зміст.....	30
12. Прогнозовані результати рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей.....	33
13. Основний рівень, 2р.н. Етап спортивного удосконалення. Оцінка успішності.....	35
14. Навчально-тематичний план. Основний рівень, 3р.н. Навчально-тренувальний етап.....	36
15. Зміст.....	38

16. Прогнозовані результати рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей.....	41
17. Основний рівень, 3р.н. Етап спортивного удосконалення. Оцінка успішності.....	43
18. Навчально-тематичний план. Вищий рівень, 1р.н. Етап вищої спортивної майстерності.....	44
19. Зміст програми.....	46
20. Прогнозовані результати рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей.....	49
21. Вищий рівень. Етап вищої спортивної майстерності. Оцінка успішності.....	51
22. Бібліографія.....	52
23. Додаток №1 Техніка безпеки на заняттях з греко-римської боротьби.....	53
24. Додаток №2 Профілактика травматизму на заняттях з греко-римської боротьби.....	54
25. Додаток №3 Матеріально-технічна база.....	55

*Шлях до перемоги будь-якої успішної людини
лежить виключно через боротьбу,
а успішної та чесної людини - через боротьбу за правилами*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Греко - римська боротьба — всесвітньо відоме єдиноборство, в якому змагаються спортсмени, обдаровані від природи силою, творчим розумом, кмітливістю, виключною реакцією, незаурядною 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 єдиноборств. Його характеризує раціональний арсенал найбільш ефективних прийомів. Греко-римська боротьба вражає не тільки міццю прийомів да здібністю їм реально протистояти, але і надзвичайною стійкістю та силою духу бійців. Цей вид спорту сьогодні відомий максималізмом своїх нормативних вимог, суворою дисципліною занять, найжорсткішою бойовою підготовкою. Греко-римська боротьба – це шлях удосконалення людини, визволення її свідомості від пут забобонів та егоїзму, досягнення людиною 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 розробленої програми зумовлена недостатнім фізичним та духовним розвитком молоді в сучасному суспільстві.

Найголовніша користь від занять греко-римською боротьбою полягає в тому, що вони дозволяють досягти гармонійного фізичного розвитку, впевненості вихованця у власних силах та вміння жити в колективі. Це важка праця, дисциплінуюча дитину, допомагає придбати такі якості, як наполегливість у досягненні мети і прагнення до перемоги.

Дана програма адаптована до умов позашкільної освіти і розроблена на основі Харківської національної академії міського господарства, кафедри фізичного виховання і спорту, укладі: В.М.Клочко, С.В.Повіткін. Греко-римська боротьба. Фізичне виховання і спорт. 2011р.

Тактичні цілі програми:

- **навчальний аспект** - сприяння всебічному розвитку особистості за допомогою формування фізичної культури особистості учнів. 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 учнями 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 учнів 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:

- **соціальної компетенції** — вміти співпрацювати в команді та спільно вирішувати проблеми при виконанні навчально-тренувальних завдань, співчувати та сопереживати 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;
- **пізнавальної компетенції** — 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 компетенції** - 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;

- **творчої компетенції** - 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 учні 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 судійства і проведення змагань.

Практичні заняття проводяться у формі учбово-тренувальних занять із застосуванням базової техніки, спарінгової техніки греко-римської боротьби. На цих заняттях засвоюються загально-розвиваючі і спеціальні вправи, техніка і тактика боротьби. Крім цього учні оволодівають організаційними, педагогічними і суддівськими навичками. Невід'ємною частиною гурткових занять є проведення профілактичних інструктажів з питань додержання вимог техніки безпеки (додаток №1) та профілактики травматизму на заняттях з греко – римської боротьби (додаток №2). Для контролю і нагляду за динамікою фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості учнів програмою передбачено виконання ними контрольних вправ та нормативів. По закінченню першого, спортивно-оздоровчого етапу учням 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 (додаток №3)

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 ускладнюються. 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, волевої 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:

- Суворі 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 сприятливих вікових періодах.

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 методичних підходи:

- цілісне (навчання рухові в цілому в полегшених умовах з наступним розчленуванням, оволодінням його фазами і елементами)
- розчленованим (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.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Початковий рівень, 1 - й рік навчання

Спортивно – оздоровчий етап

№	Найменування розділів і тем	Кількість годин		
		Теорія	Практ.	Всього
1	Вступне заняття.	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 –	4		4

	римської боротьби.			
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		32	32

	містах України та за її межами.			
21	Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру.		6	6
22	Складання нормативів.		4	4
23	Підсумкове заняття.		2	2
	Всього:	22	194	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття.

Знайомство. Вступна бесіда. Проведення вступного інструктажу з техніки безпеки: 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.

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

3. Проведення тренувальних занять.

Основні правила поведінки в залі. Спілкування на заняттях. Форма учнів на заняттях.

4. Словник-класифікатор термінів греко-римської боротьби.

Термінологія спілкування базової техніки.

5. Організація місць занять, обладнання, інвентар, лікарський контроль, самоконтроль.

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.

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

7. Профілактика травматизму.

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

8. Організація та проведення змагань з греко-римської боротьби.

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.

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

10. Техніка боротьби в стійке.

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

11. Кидки зі стійкі.

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.

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

13. Техніка боротьби низького та високого партера.

Положення високого та низького партера.

14. Проведення прийомів в низькому та високому партері.

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.

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.

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.

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

18. Учбова тренувальна боротьба.

Боротьба по завданню. Боротьба з виявленням переможця.

19. Загальна фізична підготовка.

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

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

21. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру.

22. Складання нормативів.

23. Підсумкове заняття.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей

Початковий рівень, 1-й рік навчання (6 - 8 років)

<p style="text-align: center;">Пізнавальна</p> <ul style="list-style-type: none"> • знати правила техніки безпеки, правила протипожежної безпеки; • знати історію виникнення та види боротьби; • знати правила особистої гігієни борця; • знати спеціальні вправи борця; • знати акробатичні вправи – перекид вперед і назад, колесо, борцівський міст. 	<p style="text-align: center;">Практична</p> <ul style="list-style-type: none"> • правильно виконувати спеціальні вправи борця; • виконувати контрольні нормативи з ОФП та СФП згідно з вимогами програми; • вміти виконувати акробатичні вправи; перекид вперед і назад, колесо, борцівський міст; • вміти надати простіші прийоми першої медичної допомоги при садинах, порізах, ушибах.
<p style="text-align: center;">Творча</p> <ul style="list-style-type: none"> • вміти працювати над самовдосконаленням фізичного та духовного «Я»; 	<p style="text-align: center;">Соціальна</p> <ul style="list-style-type: none"> • вміти працювати в спортивному колективі, почуття колективізму; • вміти завжди прийти на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодь» во взаємовідносинах з людьми;

Початковий рівень

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	Згрібання та розгинання рук в упорі лежачи	30	22	15
3	Піднімання ніг до перекладини з положення віс	8	6	3

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Основний рівень, 1 – й рік навчання

Навчально - тренувальний етап

№	Найменування розділів і тем	Кількість годин		
		Теорія	Практ.	Всього
1	Вступне заняття.	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,	1		1

	інвентар, лікарський контроль, самоконтроль.			
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
	Всього:	22	194	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття.

2. Греко-римська боротьба як вид спорту.

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

3. Проведення тренувальних занять.

Основні правила поведінки в залі. Спілкування на заняттях. Форма учнів на заняттях.

4. Словник - класифікатор термінів греко-римської боротьби.

Термінологія спілкування базової техніки.

5. Організація міст занять, обладнання, інвентар, лікарський контроль, самоконтроль.

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.

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

7. Профілактика травматизму.

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

8. Організація та проведення змагань з греко-римської боротьби.

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.

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

10. Техніка боротьби в стійке.

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

11. Кидки зі стійкі.

Кидки за руку з колін. Кидки за руку з ніг. Кидки захватом руки і голови. Кидок захватом обох рук. Кидок прогином. Кидок захватом тулуба із під руки. Кидок хватом "борівський хрест". Кидок хватом "борівська петля". Кидок за руку "вертушка".

12. Захисти від прийомів у стійці.

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

13. Техніка боротьби низького та високого партера.

Положення високого та низького партера.

14. Проведення прийомів в низькому та високому партері.

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.

Захист від захвату рук . Захист від захвату тулубу. Захист від захвату “зворотній пояс”. Захист від накату. Захист від перевероту “лампочка”.

16. Спеціальні вправи борця греко-римського стилю.

Акробатичні вправи. Ставання в положення борцівського міста. Перевероти через голову в положення борцівського міста. Забігання праворуч, ліворуч в положення борцівського міста.

17. Дихання і його значення в греко-римській боротьбі.

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

18. Учбова тренувальна боротьба.

Боротьба по завданню. Боротьба з виявленням переможця.

19. Загальна фізична підготовка.

19. Спеціальна фізична підготовка.

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

22. Складання нормативів.

23. Самостійна робота.

Вивчення програмного матеріалу посібників. Виконання домашніх завдань. Удосконалення в техніці.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

рівня сформованості предметних та життєвих

компетентностей вихованців

Основний рівень, 1-й рік навчання (8 -10 років)

Пізнавальна	Практична
<ul style="list-style-type: none"> • знати правила техніки безпеки, правила протипожежної безпеки; • знати спеціальні вправи борця; • знати положення борцівської 	<ul style="list-style-type: none"> • правильно виконувати техніко-тактичні прийоми, використовувати їх в змагальній практиці;

<p>стійки та борційського партера;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знати засоби фізичної культури для укріплення здоров'я; • знати положення борційської стійки та борційського партера; • знати правила харчування борця; • знати правила самостраховки при виконанні технічних прийомів; • знати правила змагань з греко – римської боротьби; • знати теорію в об'ємі навчально–тематичного плану, вміти із'яснитися за даними темами. 	<ul style="list-style-type: none"> • вміти виконувати прийоми в парах в спортивних поєдинках; • вміти самостійно проводити розминку, ігрові завдання; • вміти виконувати положення борційської стійки та борційського партера; • вміти виконувати прийоми у партері: переворот захватом обох рук та переворот захватом руки «на ключ»; • вміти виконувати завдання згідно з програмним матеріалом (постійно поповнюючи арсенал рухових засобів).
<p style="text-align: center;">Творча</p> <ul style="list-style-type: none"> • вміти проявляти свій талант та творчість в спортивній боротьбі; • сформувати необхідність фізичних вправ для всебічного розвитку особистості та досягнення високих спортивних результатів; • вміти працювати над самовдосконаленням фізичного та духовного «Я»; 	<p style="text-align: center;">Соціальна</p> <ul style="list-style-type: none"> • вміти працювати в спортивному колективі, почуття колективізму; • вміти завжди прийти на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодь» во взаємовідносинах з людьми;

Основний рівень, 1-й рік
Навчально – тренувальний етап
Оцінка успішності

1. проведення ученої 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 в положення борщійського мосту за 30 сек.	15	11	9

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Основний рівень, 2 – й рік навчання

Навчально – тренувальний етап

№	Найменування розділів і тем	Кількість годин		
		Теорія	Практ.	Всього
1	Вступне заняття.	1		1
2	Греко – римська боротьба як вид спорту.	1		1
3	Проведення тренувальних занять.	2		2
4	Словник - класифікатор термінів греко –			

	римської боротьби.			
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 та його значення в греко -	5		5

	римській боротьбі.			
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.		32	32
22	Складання нормативів.		4	4
23	Підсумкове заняття.		2	2
	Всього:	22	194	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття.

2. Греко-римська боротьба як вид спорту.

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

3. Проведення тренувальних занять.

Основні правила поведінки в залі. Спілкування на заняттях. Форма учнів на заняттях.

4. Словник-класифікатор термінів греко-римської боротьби.

Термінологія спілкування базової техніки.

5. Організація міст занять, обладнання, інвентар, лікарський контроль, самоконтроль.

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.

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

7. Профілактика травматизму.

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

8. Організація та проведення змагань з греко-римської боротьби.

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.

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

10. Техніка боротьби в стійці.

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

11. Кидки зі стійкі.

Кидки за руку з колін. Кидки за руку з ніг. Кидки захватом руки і голови. Кидок захватом обох рук. Кидок прогином. Кидок захватом тулуба із під руки. Кидок хватом "борівський хрест". Кидок хватом "борівська петля". Кидок за руку "вертушка".

12. Захисти від прийомів у стійці.

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

13. Техніка боротьби низького та високого партера.

Положення високого та низького партера.

14. Проведення прийомів в низькому та високому партері.

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.

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.

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.

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

18. Учбова тренувальна боротьба.

Боротьба по завданню. Боротьба з виявленням переможця.

19. Загальна фізична підготовка.

19. Спеціальна фізична підготовка.

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

22. Складання нормативів.

23. Підсумкове заняття.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей вихованців

Основний рівень, 2-й рік навчання (10 - 12 років)

Пізнавальна	Практична
<ul style="list-style-type: none"> знати правила техніки безпеки, правила протипожежної безпеки; знати спеціальні вправи борця; 	<ul style="list-style-type: none"> правильно виконувати техніко-тактичні прийоми, використовувати їх в змагальній

<ul style="list-style-type: none"> • знати положення борційської стійки та борційського партера; • знати прийом у партері «накат»; • знати кидкові прийоми та стіки; • знати правила самостраховки при виконанні технічних прийомів; • знати правила змагань з греко – римської боротьби; • знати теорію в об'ємі учбово – тематичного плану, вміти із`яснятися за даними темами. 	<p>практиці;</p> <ul style="list-style-type: none"> • вміти виконувати прийоми в парах в спортивних поєдинках; • вміти захищатися від прийомів в партері; • вміти виконувати прийоми у стійці – кидок за руку з колін, кидок «вертушка», кидок «кочерга»; • виконувати рухливі завдання згідно з програмним матеріалом (постійно поповнюючи арсенал рухових засобів).
<p style="text-align: center;">Творча</p> <ul style="list-style-type: none"> • вміти проявляти свій таланти та творчість в спортивній боротьбі; • вміти робити вибір та приймати рішення; • вміти знаходити нові рішення; • вміти діяти в нестандартних ситуаціях; • вміти працювати над самовдосконаленням фізичного та духовного «Я»; 	<p style="text-align: center;">Соціальна</p> <ul style="list-style-type: none"> • вміти працювати в спортивному колективі, почуття колективізму; • вміти завжди прийти на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодь» во взаємовідносинах з людьми;

Основний рівень, 2-й 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	Згрибання та розгинання рук в упорі лежачи	45	40	35
3	Піднімання ніг до перекладині з положення віс	13	10	8
4	Ставання в положення борцівського міста за 30 сек.	18	14	10
5	Під'ом штанги до грудей за 30 сек.	8	6	4

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Основний рівень, 3 –й рік навчання

Навчально – тренувальний етап

№	Найменування розділів і тем	Кількість годин		
		Теорія	Практ.	Всього
1	Вступне заняття.	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.		20	20
11	Кидки зі стійки.		25	25
12	Захисти від прийомів у стійці.		20	20
13	Техніка боротьби високого і низького партера.		20	20
14	Проведення прийомів в низькому та високому партері.		20	20
15	Захисти від прийомів у високому та низькому партері.		20	20
16	Спеціальні вправи борця греко – римського стилю.		20	20
17	Дихання та його значення в греко - римській боротьбі.	12	12	24

18	Учбова тренувальна боротьба.		10	10
19	Загальна фізична підготовка.		30	30
20	Спеціальна фізична підготовка.		20	20
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
	Всього:	33	255	288

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття.

2. Греко-римська боротьба як вид спорту.

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

3. Проведення тренувальних занять.

Основні правила поведінки в залі. Спілкування на заняттях. Форма учнів на заняттях.

4. Словник-класифікатор термінів греко-римської боротьби.

Термінологія спілкування базової техніки.

5. Організація міст занять, обладнання, інвентар, лікарський контроль, самоконтроль.

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.

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

7. Профілактика травматизму.

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

8. Організація та проведення змагань з греко-римської боротьби.

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.

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

10. Техніка боротьби в стійке.

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

11. Кидки зі стійкі.

Кидки за руку з колін. Кидки за руку з ніг. Кидки захватом руки і голови. Кидок захватом обох рук. Кидок прогином. Кидок захватом тулуба із під руки. Кидок хватом “борцівський хрест”. Кидок хватом “борцівська петля”. Кидок за руку “вертушка”.

12. Захисти від прийомів у стійці.

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

13. Техніка боротьби низького та високого партера.

Положення високого та низького партера.

14. Проведення прийомів в низькому та високому партері.

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.

Захист від захвату рук . Захист від захвату тулубу. Захист від захвату “зворотній пояс”. Захист від накату. Захист від перевероту “лампочка”.

16. Спеціальні вправи борця греко-римського стилю.

Акробатичні вправи. Ставання в положення борцівського міста. Перевероти через голову в положення борцівського міста. Забігання праворуч, ліворуч в положення борцівського міста.

17. Дихання і його значення в греко-римській боротьбі.

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

18. Учбова тренувальна боротьба.

Боротьба по завданню. Боротьба з виявленням переможця.

19. Загальна фізична підготовка.**19. Спеціальна фізична підготовка.**

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

22. Складання нормативів.**23. Підсумкове заняття.****ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

рівня сформованості предметних та життєвих

компетентностей вихованців

Основний рівень, 3-й рік навчання (12 -15 років)

Пізнавальна	Практична
<ul style="list-style-type: none"> • знати правила техніки безпеки, правила протипожежної безпеки; • знати спеціальні вправи; • знати прийом у партері «накат»; • знати кидкові прийоми та стійки; • знати правила самостраховки при 	<ul style="list-style-type: none"> • правильно виконувати техніко-тактичні прийоми, використовувати їх в змагальній практиці; • вміти виконувати прийоми в парах в спортивних поєдинках;

<p>виконанні технічних прийомів.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • вміти захищатися від прийомів в партері; • вміти виконувати прийоми у стійці – кидок за руку з колін, кидок «вертушка», кидок «кочерга»; • виконувати рухові завдання згідно з програмним матеріалом (постійно поповнюючи арсенал рухливих засобів).
<p style="text-align: center;">Творча</p> <ul style="list-style-type: none"> • вміти проявляти свій талант та творчість в спортивній боротьбі; • вміти робити вибір та приймати рішення; • вміти знаходити нові рішення; • вміти діяти в нестандартних ситуаціях; • сформувати необхідність фізичних вправ для всебічного розвитку особистості та спортивних результатів; • вміти працювати над самовдосконаленням фізичного та духовного «Я»; • вміти використовувати набуті практичні та теоретичні знання, суддівські та волонтерські навички, які потрібні для 	<p style="text-align: center;">Соціальна</p> <ul style="list-style-type: none"> • вміти працювати в спортивному колективі, почуття колективізму; • вміти завжди прийти на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодь» во взаємовідносинах з людьми; • вміти робити вибір та приймати рішення, використовуючи власний досвід.

самостійного проведення занять та суддівства змагань з греко – римської боротьби.	
---	--

Основний рівень, 3-й 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	Згрибання та розгинання рук в упорі лежачи	45	40	35
3	Піднімання ніг до перекладині з положення віс	13	10	8
4	Ставання в положення борцівського міста за 30 сек	18	14	10
5	Під'ом штанги до грудей за 30 сек	8	6	4

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Вищий рівень, 1 –й рік навчання

Етап вищої спортивної майстерності

№	Найменування розділів і тем	Кількість годин		
		Теорія	Практ.	Всього
1	Вступне заняття.	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.		42	42

12	Кидки зі стійки.		40	40
13	Захисти від прийомів у стійці.		20	20
14	Техніка боротьби високого і низького партера.		30	30
15	Проведення прийомів в низькому та високому партері.		20	20
16	Захисти від прийомів у високому та низькому партері.		20	20
17	Спеціальні вправи борця греко – римського стилю.		30	30
18	Дихання та його значення в греко - римській боротьбі.	12	12	24
19	Учбова тренувальна боротьба.		10	10
20	Загальна фізична підготовка.		30	30
21	Спеціальна фізична підготовка.		30	30
22	Участь у змаганнях районних, обласних, чемпіонатах України, змаганнях в інших містах України та за її межами.		32	32
23	Складання нормативів.		4	4
24	Підсумкове заняття.		2	2
	Всього:	38	322	360

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття.

2. Греко-римська боротьба як вид спорту.

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

3. Проведення тренувальних занять.

Основні правила поведінки в залі. Спілкування на заняттях. Форма учнів на заняттях.

4. Словник-класифікатор термінів греко-римської боротьби.

Термінологія спілкування базової техніки.

5. Організація міст занять, обладнання, інвентар, лікарський контроль, самоконтроль.

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.

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

7. Профілактика травматизму.

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

8. Організація та проведення змагань з греко-римської боротьби.

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.

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

10. Техніка боротьби в стійке.

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

11. Кидки зі стійкі.

Кидки за руку з колін. Кидки за руку з ніг. Кидки захватом руки і голови. Кидок захватом обох рук. Кидок прогином. Кидок захватом тулуба із під руки. Кидок хватом “борівський хрест”. Кидок хватом “борівська петля”. Кидок за руку “вертушка”.

12. Захисти від прийомів у стійці.

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

13. Техніка боротьби низького та високого партера.

Положення високого та низького партера.

14. Проведення прийомів в низькому та високому партері.

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.

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.

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.

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

18. Учбова тренувальна боротьба.

Боротьба по завданню. Боротьба з виявленням переможця.

19. Загальна фізична підготовка.

19. Спеціальна фізична підготовка.

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

22. Складання нормативів.

23. Підсумкове заняття.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей вихованців

Вищий рівень, 1-й рік навчання (15 -21 років)

<p style="text-align: center;">Пізнавальна</p> <ul style="list-style-type: none"> • знати правила техніки безпеки, правила протипожежної безпеки; • знати спеціальні вправи борця, знати правила самостраховки при виконанні технічних прийомів; • історію походження греко – римської боротьби; • знати правила змагань з греко – римської боротьби. 	<p style="text-align: center;">Практична</p> <ul style="list-style-type: none"> • правильно виконувати техніко-тактичні прийоми, використовувати їх в змагальній практиці; • вміти виконувати прийоми в парах в спортивних поєдинках; • вміти захищатися від прийомів в партері; • вміти виконувати прийоми у стійці – кидок за руку з колін, кидок «вертушка», кидок «кочерга»; • виконувати рухливі завдання згідно з програмним матеріалом (постійно поповнюючи арсенал рухливих засобів).
<p style="text-align: center;">Творча</p> <ul style="list-style-type: none"> • вміти проявляти свій талант та творчість в спортивній боротьбі; • вміти робити вибір та приймати 	<p style="text-align: center;">Соціальна</p> <ul style="list-style-type: none"> • вміти працювати в спортивному колективі, почуття колективізму;

<p>рішення;</p> <ul style="list-style-type: none"> • вміти знаходити нові рішення; • вміти діяти в нестандартних ситуаціях; • сформувати необхідність фізичних вправ для всебічного розвитку особистості та спортивних результатів; • вміти працювати над самовдосконаленням фізичного та духовного «Я»; • вміти використовувати набуті практичні та теоретичні знання, суддівські та волонтерські навички, які потрібні для самостійного проведення занять та суддівства змагань з греко – римської боротьби. 	<ul style="list-style-type: none"> • вміти завжди прийти на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодь» во взаємовідносинах з людьми; • вміти робити вибір та приймати рішення, використовуючи власний досвід.
---	---

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	Згрибання та розгинання рук в упорі лежачи	55	50	45
3	Піднімання ніг до перекладині з положення віс	20	18	16
4	Ставання в положення борьцівського міста за 30 сек	20	18	15
5	Під'ом штанги до грудей за 30 сек	13	11	9

БІБЛОГРАФІЯ

1. Абдулхаков М.А. Борются, чтобы побеждать! - Киев, - 1990
2. Александров В.А., Александрова В.И. Атлетизм – красота, сила и здоровье. – Херсон. – 1999.
3. Апанасенко Г.Л, Чистякова Ю.С. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирования // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №1. – С. 19-22.
4. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981, 224с., ил.
5. Борьба греко-римская и вольная – правила соревнований – комитет по физической культуре и спорту при совете министров Украины – Киев – 2000.
6. Кудрявцев В.Г., Кудрявцева Ж.В. Спорт: события и судьба. – М.: 2001. – 145 стр.
7. Лагу тин Н.П. Как стать сильным – Киев, «Здоровье» - 1998.
8. Озерска О. Олімпійські ігри – Київ, “Веселка” – 2000.
9. Трапезников А.А. Спорт в твоей жизни. – Олимпийская литература. – Киев. – 1999. – 204стр.
10. Щурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школьника.

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ

на заняттях з греко-римської боротьби

- Заняття проводяться згідно з розкладом.
- Всі допущені до занять 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 тренера 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 сухожилів, 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 тренера або судді.

Борець повинен

- Оволодіти прийомами самостраховки і довести їх до автоматизму.
- При падінні не вператися 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.

Додаток №3

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНА БАЗА

- Борцовський килим
- Млини для штанги (10, 15, 20кг)
- Гирі (16, 24, 32кг)
- Маленькі штанги
- Турнік для підтягування