

Комитет по физической культуре и спорту
Администрации г. Волгограда

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная
школа олимпийского резерва №10 г. Волгограда

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа по греко-римской борьбе**
для обучающихся (9 – 18 лет)
срок реализации 7 лет

Разработана: Нижельская Т.Г., Ким С.С.

Утверждена на заседании педагогического
Совета СДЮШОР №10
Протокол № 2 от 04.04.2015 г.
Н.С. Савостина



г. Волгоград

Комитет по физической культуре и спорту
Администрации г. Волгограда

**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная
школа олимпийского резерва №10 г. Волгограда**

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа по греко-римской борьбе**
для обучающихся (9 – 18 лет)
срок реализации 7 лет

Разработана: Нижельская Т.Г., Ким С.С.

Утверждена на заседании педагогического
Совета СДЮШОР №10
Протокол № ____ от _____ 2015 г.
_____ Н.С.Савостина

г. Волгоград

Оглавление

1.	Пояснительная записка.	3
1.1	Характеристика и специфика вида спорта	3
1.2	Цель программы	3
1.3.	Структура многолетней подготовки и задачи по этапам обучения	3
1.4.	Ожидаемые результаты программы	4
2.	Нормативная часть	5
2.1	Комплектование отделения греко-римской борьбы по предпрофессиональной программе	6
2.2.	Показатели соревновательной деятельности	6
2.3.	Соотношение тренировочных объемов по разделам программы.	7
2.4.	Примерные годовые планы-графики распределения учебных часов	7
2.5.	Учебно-тематическое планирование	10
3.	Методическая часть	15
3.1.	Учебный материал	15
3.2.	Методы и принципы обучения.	19
3.3.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	19
3.4	Планирование по периодам годичного цикла.	22
4.	Теоретическая подготовка,	29
5.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	30
6.	Система контроля и зачетные требования	31
	Контрольные нормативы для зачисления. Приложение №1,2	32
	Литература	35

1. Пояснительная записка

Характеристика и специфика вида спорта.

Борьба греко-римская является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого либо действия. Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки. Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка предусмотрена предпрофессиональная программа по греко-римской борьбе. Программа предусматривает последовательный тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства подростков.

Предпрофессиональная программа по греко-римской борьбе составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г), приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительным предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв.приказом Минспорта РФ 12.09.13.№ 730), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, учитывает федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (Приказ Минспорта РФ 27 марта 2013 г. № 145), обобщение передового опыта работы тренеров с юными борцами.

Цель программы

Воспитание квалифицированных спортсменов, профессиональное самоопределение обучающихся, подготовка лучших спортсменов для перехода на программы спортивной подготовки.

Структура многолетней подготовки и задачи по этапам обучения

Многолетняя подготовка состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП) 1 и 2 годов обучения;
- учебно-тренировочного этапа (УТ) 1 и 2 годов обучения (начальной специализации)

- учебно-тренировочный этап (УТ) 3-5 года обучения (углубленной специализации)

Задачи на этапах обучения:

I. Начальной подготовки 1-2 года. На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

- Формирование стойкого интереса к занятиям
- Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма, всесторонне развитие физических способностей (быстроты, ловкости, координации движений, гибкости).
- Изучение специальных подготовительных упражнений.
- Изучение основ техники простых форм борьбы в стойке и партере
- Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации

II. Учебно-тренировочный 1-2 года (начальной специализации) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

8. Повышение общей и специальной физической подготовленности.
9. Овладение приёмами техники на уровне умений и навыков.
10. Привитие навыков соревновательной деятельности (участие в календарных соревнованиях).
11. Воспитание морально-волевых качеств.

III. Учебно-тренировочный 3-5 года (углубленной специализации).

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, а также выполнения соответствующего спортивного разряда.

- Повышение общей физической подготовленности (быстроты, координации движений, силовых качеств).
- Совершенствование технической подготовки (приемов и контрприемов, в стойке и партере).
- Совершенствование тактики ведения борьбы (комбинации, приёмы защиты, контрприемы).
- Совершенствование навыков соревновательной деятельности (воспитание умения готовиться и проводить схватки, регулировать эмоциональное состояние).
- Воспитание трудолюбия и целеустремленности.
- Выполнение нормативов I разряда, КМС.

Ожидаемые результаты программы.

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

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
2. В области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений.
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
3. В области избранного вида спорта:
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.
 - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
 - умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.
 - навыки сохранения собственной физической формы.
5. В области технико-тактической и психологической подготовки:
- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
 - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
 - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
 - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе соревновательной) деятельности;
 - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
 - умение концентрировать внимание в ходе поединка.

II. Нормативная часть.

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Нормативная часть составлена в соответствии с утвержденным в МОУ СДЮШОР № 10 режимом учебно-тренировочной работы.

Комплектование отделения греко-римской борьбы по предпрофессиональной программе

Греко-римская борьба	ГНП до года	ГНП св. года	УТГ до 2-х лет		УТГ св.2-х лет			Условия зачисления
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Стаж			1год	2год	3год	4год	5год	ГНП-стабильность занимающихся переводные экзамены
Количество учащихся	16	14-16	10-14		8-14			
Объём учебно-тренировочной работы в год (час.)	276	276	460	552	736	736	736	УТГ-стаж, уровень ОФП и СФП, разряд
Объём макс. тренировочной работы (час/нед).	6	6	10	12	16	16	16	
Требования к зачислению	Мед допуск, нормативы		50% III юн.р, б/р	50% II юн.р, Шюн.р.	50% II юн.р I юн.р	50% I юн.р., III р.	III р.	
Минимальный возраст для зачисления	9	10	12	13	14	15	16	

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	3 - 4	4 - 5
Отборочные	-	-	1	1 - 2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1
Соревновательных схваток	6 - 8	6-8	10-20	14 - 38

**Соотношение объемов
тренировочного процесса по разделам программы на этапах подготовки**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	1 год	Свыше года	УТГ-1 г.об.	УТГ-2 г.об.	УТГ-3-5 г.об.
1. Теоретическая подготовка	5 % 14	5 % 14	5 % 23	5 % 28	5 % 37
2. Общая физическая подготовка	25 % 69	25 % 69	25 % 115	22 % 121	20 % 147
3. Избранный вид спорта	45 % 125	45 % 125	45 % 207	48 % 265	50 % 368
4. Другие виды спорта	10 % 27	9 % 25	8 % 37	7 % 38	5 % 37
5. Техничко-тактическая и психолог. подготовка	10 % 27	11 % 29	12 % 55	13 % 72	15 % 110
6. Самостоятельная работа	5 % 14	5 % 14	5 % 23	5 % 28	5 % 37
ИТОГО часов	276	276	460	552	736

Предлагаемый учебный план составлен с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, оставшиеся 6 недель активного отдыха учащихся, предполагают занятия по индивидуальным планам. Планирование годичного цикла тренировки определяется задачами конкретного этапа подготовки и зависит от расписания занятия, календаря и спортивных соревнований и от сроков проведения основных из них.

**Примерный
годовой план-график распределения учебных часов
отделения греко-римской борьбы ГНП-1 г. обучения (6 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	14	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	69	9	9	6	6	6	5	5	7	7	4	3	2
3.	Избранный вид спорта	125	12	12	11	14	10	13	14	14	9	14	2	
4.	Другие виды спорта	27	4	4	3	2	2	1	1	1	1	1	4	3
5.	Техничко-тактическая и психолог. подготовка	27	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	1	1
6.	Самостоятельная работа	14			1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
	Итого	276	28	28	24	26	22	24	26	28	24	26	12	8

**Примерный
годовой план-график распределения учебных часов
отделения греко-римской борьбы ГНП-2 г. обучения (6 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	14	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	69	9	9	6	6	6	5	5	7	7	4	3	2
3.	Избранный вид спорта	125	12	12	11	14	10	13	14	14	9	14	2	
4.	Другие виды спорта	25	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	4	3
5.	Технико-тактическая и психолог. подготовка	29	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	1	1
6.	Самостоятельная работа	14			1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
	Итого	276	28	28	24	26	22	24	26	28	24	26	12	8

**Примерный
годовой план-график распределения учебных часов
отделения греко-римской борьбы УТГ-1 г. обучения (10 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	23	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3		
2.	Общая физическая подготовка	115	11	12	10	12	8	9	11	11	9	11	7	4
3.	Избранный вид спорта	207	21	22	19	22	16	18	21	22	19	19	8	
4.	Другие виды спорта	37	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	1
5.	Технико-тактическая и психолог. подготовка	55	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5
6.	Самостоятельная работа	23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	8
	Итого	460	44	46	40	46	36	38	42	44	38	42	26	18

**Примерный
годовой план-график распределения учебных часов
отделения греко-римской борьбы УТГ-2 г. обучения (12 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	28	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	
2.	Общая физическая подготовка	121	10	10	8	12	8	8	9	13	11	14	10	8
3.	Избранный вид спорта	265	31	32	27	30	23	25	26	26	21	19	5	
4.	Другие виды спорта	38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	8	8
5.	Технико-тактическая и психолог. подготовка	72	7	8	7	8	6	7	7	8	6	6	2	
6.	Самостоятельная работа	28	1	1	1	1	2	2	2	2	3	5	4	4
	Итого	552	54	56	48	56	44	46	48	54	46	50	30	20

**Примерный
годовой план-график распределения учебных часов
отделения греко-римской борьбы УТГ-3-5 г. обучения (16 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая подготовка	37	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	1
2.	Общая физическая подготовка	147	14	14	13	13	13	13	13	12	10	12	8	12
3.	Избранный вид спорта	368	33	37	38	41	30	35	38	39	33	34	9	1
4.	Другие виды спорта	37	4	4	2	2	1	1	1	2	3	3	8	6
5.	Технико-тактическая и психолог. подготовка	110	12	12	10	12	8	10	11	11	10	10	4	
6.	Самостоятельная работа	37	3	3	2	2	1	2	2	2	3	6	5	6
	Итого	736	70	73	68	73	57	64	68	70	62	68	37	26

**Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки 1 года обучения.**

№ пп	Раздел, тема	Количество часов
	Количество учебных часов в неделю	6
	Количество учебно-тренировочных занятий	138
1.	Теоретическая подготовка:	14
1.1	Физическая культура и спорт в России	1
1.2	Спортивная борьба в России	1
1.3	Гигиена, закаливание, режим дня борца	1
1.4	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма занимающихся.	2
1.5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	2
1.6	Техника и тактика борьбы.	2
1.7	Основы спортивного питания	2
1.8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
1.9	Основы философии и психологии спортивных единобор	2
2.	Общая физическая подготовка:	69
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег	9
2.2	Прыжковые упражнения	10
2.3	Кроссовая подготовка	10
2.4	Силовая подготовка с весом собственного тела	20
2.5	Общеразвивающие упражнения	20
3.	Избранный вид спорта:	125
3.1	Самостраховка и самоконтроль при падениях	25
3.2	Упражнения на мосту	20
3.3	Имитационные упражнения	30
3.4	Основные исходные положения (стойки. дистанции)	20
3.5	Передвижения, повороты, подготовка к броскам	30
4.	Другие виды спорта	27
4.1	Акробатика	9
4.2.	Подвижные игры	9
4.3	Футбол	5
4.4	Плавание	4
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка:	27
4.1	Борьба в стойке	13
4.2	Борьба в партере	14
4.3	Участие в соревнованиях	по календарю
6.	Самостоятельная работа	14
	ИТОГО:	276

**Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки 2 года обучения.**

№ пп	Раздел, тема	Количество часов
	Количество учебных часов в неделю	6
	Количество учебно-тренировочных занятий	138
1.	Теоретическая подготовка:	14
1.1	Физическая культура и спорт в России	1
1.2	Спортивная борьба в России	1
1.3	Гигиена, закаливание, режим дня борца	1
1.4	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма занимающихся.	2
1.5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	2
1.6	Техника и тактика борьбы.	2
1.7	Основы спортивного питания	2
1.8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
1.9	Основы философии и психологии спортивных единоборств;	2
2.	Общая физическая подготовка:	69
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег	9
2.2	Прыжковые упражнения	10
2.3	Кроссовая подготовка	10
2.4	Силовая подготовка с весом собственного тела	20
2.5	Общеразвивающие упражнения	20
3.	Избранный вид спорта	125
3.1	Самостраховка и самоконтроль при падениях	25
3.2	Упражнения на мосту	20
3.3	Имитационные упражнения	30
3.4	Основные исходные положения (стойки. дистанции)	20
3.5	Передвижения, повороты, подготовка к броскам	30
4.	Другие виды спорта	25
4.1	Акробатика	8
4.2.	Подвижные игры	8
4.3	Футбол	5
4.4	Плавание	4
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка:	29
4.1	Борьба в стойке	14
4.2	Борьба в партере	15
4.3	Участие в соревнованиях	по календарю
6.	Самостоятельная работа	14
	ИТОГО:	276

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 1 г. об.

№ пп	Раздел, тема	Количество часов
	Количество учебных часов в неделю	10
	Количество учебно-тренировочных занятий	184
1.	Теоретическая подготовка:	23
1.1	Физическая культура и спорт в России	2
1.2	Спортивная борьба в России	2
1.3	Гигиена, закаливание, режим дня борца	2
1.4	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма занимающихся.	2
1.5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	2
1.6	Техника и тактика борьбы.	3
1.7	Основы спортивного питания	2
1.8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2
1.9	Основы философии и психологии спортивных единоборств;	3
1.10	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	3
2.	Общая физическая подготовка:	115
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	15
2.2	Локальные силовые упражнения с отягощениями малого веса	30
2.3	Упражнения для основных мышечных групп	30
2.4	Кроссовая подготовка	20
2.6	Упражнения на ловкость и координацию движений	10
2.7	Упражнения на гибкость (растяжка, стретчинг)	10
3.	Избранный вид спорта:	207
3.1	Упражнения с манекеном	15
3.2	Упражнения на мосту	15
3.3	Имитационные упражнения	30
3.4	Основные исходные положения (стойки. дистанции)	25
3.5	Передвижения, повороты, подготовка к броскам	32
3.6	Взаиморасположение при проведении приемов в стойке, партере	44
3.7	Перемещения при борьбе в партере	36
3.8	Восстановительные мероприятия	10
4.	Другие виды спорта	37
4.1	Акробатика	10
4.2	Легкая атлетика	10
4.3	Футбол, волейбол, баскетбол	10
4.4	Подвижные игры	4
4.5	Плавание	3
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка:	55
5.1	Упражнения на расслабление	5
5.2	Элементы маневрирования	10
5.3	Борьба в стойке	20
5.4	Борьба в партере	20
5.5	Участие в соревнованиях	по календарю
6.	Самостоятельная работа	23
	ИТОГО:	460

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 2 г. об.

№ пп	Раздел, тема	Колич. часов
	Количество учебных часов в неделю	12
	Количество учебно-тренировочных занятий	184
1.	Теоретическая подготовка:	28
1.1	Физическая культура и спорт в России	3
1.2	Спортивная борьба в России	3
1.3	Гигиена, закаливание, режим дня борца	2
1.4	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма занимающихся.	3
1.5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	3
1.6	Техника и тактика борьбы.	3
1.7	Основы спортивного питания	2
1.8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2
1.9	Основы философии и психологии спортивных единоборств;	3
1.10	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	4
2.	Общая физическая подготовка:	121
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	20
2.2	Общеразвивающие упражнения	15
2.3	Упражнения для основных мышечных групп	25
2.4	Кроссовая подготовка	16
2.5	Упражнения на ловкость и координацию движений	10
2.6	Упражнения на гибкость (растяжка, стретчинг)	10
2.7	Локальные силовые упражнения с отягощениями малого веса	25
3.	Избранный вид спорта:	265
3.1	Упражнения с манекеном	25
3.2	Упражнения на мосту	25
3.3	Имитационные упражнения	36
3.4	Упражнения на расслабление	25
3.5	Упражнения с партнером	34
3.6	Основные исходные положения (стойки, дистанции)	20
3.7	Передвижения, повороты, подготовка к броскам	37
3.8	Взаиморасположение при проведении приемов в стойке, партере	24
3.9	Перемещения при борьбе в партере	29
3.10	Восстановительные мероприятия	10
4.	Другие виды спорта	38
4.1	Акробатика	10
4.2	Легкая атлетика	10
4.3	Футбол, волейбол, баскетбол	10
4.4	Подвижные игры	5
4.2	Плавание	3
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка:	72
5.1	Элементы маневрирования	22
5.2	Борьба в стойке	25
5.3	Борьба в партере	25
5.4	Участие в соревнованиях	по календарю
6.	Самостоятельная работа	28
	ИТОГО:	552

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 3-5 г. об.

№	Раздел, тема	Колич. часов
	Количество учебных часов в неделю	16
	Количество учебно-тренировочных занятий	230
1.	Теоретическая подготовка:	37
1.1	Физическая культура и спорт в России	3
1.2	Спортивная борьба в России	3
1.3	Гигиена, закаливание, режим дня борца	2
1.4	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма занимающихся.	5
1.5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	3
1.6	Техника и тактика борьбы.	5
1.7	Основы спортивного питания	3
1.8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2
1.9	Основы философии и психологии спортивных единоборств;	5
1.10	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	5
2.	Общая физическая подготовка:	147
2.1	Бег, прыжковые упражнения	20
2.2	Силовые упражнения с отягощениями (штанга)	55
2.3	Упражнения для основных мышечных групп (амортизаторы)	55
2.4	Акробатические упражнения	25
2.6	Спортивные игры	29
3.	Избранный вид спорта:	368
3.1	Упражнения с манекеном	35
3.2	Упражнения на мосту	35
3.3	Имитационные упражнения	30
3.5	Упражнения с партнером	42
2.5	Игровые комплексы с элементами борьбы	45
2.6	Атакующие и блокирующие захваты	45
2.7	Передвижения, повороты, подготовка к броскам	43
2.8	Взаиморасположение при проведении приемов в стойке, партере	43
2.9	Перемещения при борьбе в партере	40
2.10	Восстановительные мероприятия	10
4.	Другие виды спорта	37
4.1	Акробатика	10
4.2	Легкая атлетика	10
4.3	Футбол, волейбол, баскетбол	10
4.4	Подвижные игры	4
4.5	Плавание	3
5.	Технико-тактическая подготовка:	110
5.1	Упражнения на расслабление	10
5.2	Элементы маневрирования	20
5.3	Борьба в стойке	40
5.4	Борьба в партере	40
5.5	Участие в соревнованиях	по календарю
6.	Самостоятельная работа	37
	ИТОГО:	736

Рабочий план-график отражает распределение учебного материала и объёмов нагрузки по учебно-тренировочным занятиям в месяц.

(учебный журнал группы)

Дни занятий																	Итого
Часы:																	
Учебный материал и объём в минутах																	
ОФП																	
СФП																	
ТТМ																	
Теория																	
Контр. соревнов.																	

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Упражнения ОФП для групп начальной подготовки 1-2 годов обучения

- Строевые упражнения*
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
 - перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два;
 - построение, расчёт, рапорт, приветствие;
 - размыкание и смыкание, повороты на месте и в движение;
 - перемена направления движения, изменение скорости движения;
 - переход с шага на бег и обратно, остановка.
- Ходьба:*
- обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу), в полуприседе, приседе, ускоренная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону, спортивная.
- Бег:*
- на короткие, на средние дистанции;
 - из различных стартовых положений
 - по пересеченной местности;
 - по песку и воде, змейкой, спиной вперед, боком
 - с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени;
 - в равномерном и переменном темпе,
 - мелким и широким шагом, с изменением направления
 - с ускорением, челночный бег и др.
- Прыжки:*
- в длину и высоту;
 - с места и разбега;
 - на одной и двух ногах; со сменой положения ног;
 - с одной ноги на другую, с двух ног на одну;
 - выпрыгивание на возвышение разной высоты;
 - спрыгивание с высоты, в глубину;
 - через скакалку, опорные через козла, коня
 - вперед, назад, боком, с поворотом, с вращением.
- Метания*
- набивного мяча из-за головы вперед, через голову назад, снизу вперед, от груди;
 - метание теннисного мяча с места, с разбега;
 - метание гранаты с места, с разбега;
 - толкание набивного мяча и других отягощений.

<i>Упражнения для рук и плечевого пояса-</i>	- и.п. (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа); - сгибание и разгибание, вращение, махи, отведенные и приведенные; - рывки одновременно и разновременно; - то же в ходьбе и беге.
<i>Упражнения для ног</i>	- поднимание на носки, приседания; - сгибание и разгибание, отведение и приведение; - махи в различных направлениях; - выпады, подскоки из различных и.п.; - седы из и.п. лежа на спине; - смешанные упоры из и.п. лицом и спиной вниз; - угол из и.п. лежа, сидя и в положении виса; - различные сочетания этих движений.
<i>Упражнения для всех мышечных групп</i>	- с короткой и длинной скакалкой; - с гантелями и другими отягощениями; - на гимнастической стенке, скамейке; - на канате, перекладине, брусках.

Упражнения избранного вида спорта (ИВС) для групп начальной подготовки 1-2 годов обучения

<i>Страховка и самоконтроль при падениях</i>	- падение вперед, с колена, из стойки, с прыжка; - падение назад с поворотом и приземлением на грудь; - падение назад с прыжка; - падение на спину и на бок, через партнера стоящего на четвереньках вперед и назад.
<i>Упражнения на мосту</i>	- в упоре головой в ковер движения вперед, назад, кругообразно; - вставание на мост из и.п. лежа на спине, кувырок вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера; - движения в положении на мосту вперед, назад, с поворотом головы, забегания; - вставание с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.
<i>Имитационные упражнения</i>	- с включением элементов приема и защиты без партнера.
<i>Стойки:</i>	- левосторонняя, правосторонняя, фронтальная; - высокая, низкая, средняя; - атакующая, защитная.
<i>Дистанции:</i>	- ближняя, дальняя, средняя; - вне захвата;
<i>Передвижения</i>	- вперед, назад; - влево, вправо; - шагами с подставлением ноги.
<i>Повороты</i>	- налево-вперед, направо-назад, направо-кругом

- Подготовка к броскам* - с поворотом на 180⁰.
- выведением из равновесия влево- назад,
влево в сторону, влево-вперед, вперед, вправо в
сторону, вправо-назад.
- Положение борьбы в
партере:* - на четвереньках;
- лежа на одном колене, высед;
- лежа на животе.

Технико-тактические упражнения для групп начальной подготовки 1-2 годов обучения

- Перемещения в борьбе в
партере:* - в стойке на одном колене;
- выседы вправо, влево, вперед на животе, назад на
животе.
- Взаиморасположение
при проведении приемов
в стойке:* - атакующий в высокой стойке, атакуемый в
высокой, низкой, средней стойках;
- атакующий в низкой стойке, атакуемый в
высокой, средней, низкой стойках;
- Взаиморасположение
при проведении приемов
в партере:* - атакуемый на четвереньках, животе, атакующий с
боку со стороны ног на четвереньках, руки на
спине (лопатках).

Другие виды спорта (ДВС)

- Подвижные игры* - «День и ночь», «Четыре мяча», «Снайперы», «Подвижный
ринг», «Перетягивания в парах», «Скачки», «Переправа»,
«Салки», «Лапта», «Гонка с выбыванием», «Вызов номеров»,
«Пять передач», «Бой петухов» и другие.
- Спортивные игры* - футбол
- Акробатические
упражнения* - кувырки вперед, назад;
- кувырок назад с выходом в стойку на руках;
- кувырок с полетом в длину, в высоту, через препятствие;
- кувырок скрестив голени, через левое, правое плечо;
- перевороты вперед, боком;
- подъём разгибом;
- сальто вперед с разбега.
- Плавание* -упражнения для обучения умению держаться на воде:
«поплавок», ныряние, работа ног с руками у бортика, то же с
доской в руках и др.

Основные средства на учебно-тренировочном этапе (УТГ- 1-5 год обучения)

- Упражнения ОФП** К вышеперечисленным добавляются силовые упражнения с
отягощениями: пояса, манжеты, амортизаторы для групп
УТГ 1-2 г.об.
- Упражнения ИВС** Силовые упражнения со штангой для УТГ-3-5 г.об.
- Имитационные упражнения* - к вышеназванным добавляются:
- с включением элементов приемов и защиты с
манекеном, с партнером;
- Упражнения с манекеном* - поднимание, переноска на руках, на плече, на
голове, на спине и на бедре;
- повороты, перетаскивание через себя из

	положения лежа на спине, перекаты в сторону, в захвате туловища с рукой;
<i>Упражнения с партнером</i>	- приседания, наклоны, бег, броски. - кувырки вперед, назад; - приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером сидящим на плечах, лежащим на руках впереди; - поднимание партнера из различных и.п. обхватом туловища сзади, обратным захватом туловища.
<i>Атакующие и блокирующие захваты</i>	освоение способов освобождения от захватов: - при захвате запястья; - при захвате одноименного запястья и плеча; - при захвате обеих рук и запястья; - при захвате рук сверху; - при захвате рук снизу; - при захвате разноименной руки и шеи; - при захвате шеи с плечом; - при захвате туловища двумя руками спереди; - при захвате туловища с рукой; - при захвате одноименной руки и туловища сбоку;
<i>Комбинации приемов</i>	- Перевод рывком за руку; - Перевод нырком захватом шеи и туловища; - Перевод вращением захватом руки сверху - бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; - бросок подворотом захватом руки снизу и шеи; - бросок прогибом захватом туловища с рукой; - куст приемов с захватом шеи с плечом сверху; - куст приемов с захватом руки двумя руками
<i>Восстановительные мероприятия</i>	-баня, сауна, витаминизация

Технико-тактические упражнения

К вышеперечисленным добавляются:

<i>Подвижные игры с элементами единоборств</i>	- на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них; - на обоюдные одноименные захваты и освобождение от них; - с отрывом партнера от ковра; - на формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие действия из неудобных исходных положений.
<i>Упражнения на расслабление</i>	- из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением;
<i>Игровые комплексы</i>	- игры в блокирующие захваты и упоры; - игры в теснения; - игры в перетягивания; - игры за овладение обусловленным предметом; - игры с прорывом через строй; из круга
<i>Борьба в партере</i>	- перевороты скручиванием, рычагом; - захватом рук сбоку; - переворотом забеганием захватом шеи из-под

	<ul style="list-style-type: none"> плеча; - перевороты переходом с ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; рывком за плечо; - способы освобождения руки захваченной на ключ; - контрприемы от переворотов.
<i>Борьба в стойке</i>	<ul style="list-style-type: none"> - перевод рывком за руку; - перевод нырком захватом шеи и туловища; - броски подворотом захватом руки и шеи, захватом руки через плечо, захватом руки под плечо).
<i>Элементы маневрирования</i>	<ul style="list-style-type: none"> - бросок прогибом с захватом туловища с рукой. - в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; - с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват; - с задачей освободиться от захвата; - с задачей осуществить свой захват; - с задачей перейти с одного захвата на другой; - с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема; - с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов.
<i>Тактические упражнения</i>	<ul style="list-style-type: none"> - различные приемы защиты, контрприемы, комбинации; - наступательная тактика; - активно-оборонительная тактика; - сочетание наступательной и активно-оборонительной тактики; - планирование схватки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

3.2 Рекомендации по проведению занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, самостоятельная работа, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика. Поурочные занятия подразделяются на: ознакомительные, обучающие, закрепляющие, контрольно-закрепляющие, контрольные.

Цель ознакомительных и обучающих занятий в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Закрепляющие занятия целиком посвящены эффективности выполнения ранее изученных движений.

Цель контрольных занятий - проверка уровня готовности. Проведение их рекомендуется в форме соревнований. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки. Они позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы. Контрольные занятия обычно завершают изучение

определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Конспект учебно-тренировочного занятия представляет собой конкретно выраженное в количественных и качественных показателях задание с чётко просматриваемой организационно-методической схемой, направленной на решение поставленных в занятии задач.

Примерная схема
Учебно-тренировочного задания

Этап и год обучения	Содержание	Дозировка, режим выполнения	Организационно-методические указания
НП-1	Упражнения и последовательность их выполнения	Кол-во повторений и серий, интенсивность продолжительность пауз отдыха	Ошибки, способы устранения, оценка выполнения, необходимый инвентарь.

Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся греко-римской борьбой обязаны проходить медицинский осмотр не реже 2 раза в год и получить допуск к соревнованиям.

Методы обучения и тренировки рекомендуются трех типов, принятых в системе физического воспитания: *методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный*. Все они находят свое место в реализации педагогических задач на различных этапах обучения.

Методы строго регламентированного упражнения:

1. Методы целостно-конструктивного упражнения.
2. Методы расчлененно-конструктивного упражнения.
3. Методы сопряженного упражнения
4. Методы стандартно-повторного упражнения.
5. Методы вариативного упражнения.
6. Методы непрерывной нагрузки.

Основным методом организации занятий с детьми на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации является **игровой метод**.

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за рамки физического воспитания, и даже воспитания в целом. Однако одна из главных функций игры – педагогическая: игра является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле. Кроме того, игровой метод является наиболее эффективным при решении задач развития физических качеств.

Основным методом в процессе многолетней подготовки борцов, является *соревновательный метод*. Так как, выступая на официальных соревнованиях, спортсмены демонстрируют все, чего они достигли в процессе того или иного этапа подготовки, проверяют свои силы, возможности, выполняют спортивные разряды. На соревнованиях спортсмены выступают от 4 до 8 раз в год в зависимости от уровня их подготовленности и спортивной квалификации, при этом количество схваток варьируется соответственно от 12 до 48.

Кроме того, соревновательный метод применяется в системе занятий по данной программе как способ активизации двигательной деятельности при выполнении упражнений и стимулирования интереса обучающихся. Элементы соревновательной деятельности на тренировках проявляются в подвижных играх, эстафетах, спаррингах, учебных боях.

Внутри каждого этапа подготовки условно можно выделить три периода подготовки, имеющие свою специфику: подготовительный, соревновательный, переходный, сроки которых зависят от календаря соревнований.

В каждом периоде решаются специфические задачи.

Подготовительный период:

1. Создание базы для достижения высоких спортивных результатов (повышение уровня функциональной подготовленности).
2. Совершенствование и развитие физических качеств.
3. Повышение технического уровня в имитационных, специальных и подводящих упражнениях.
4. Воспитание морально-волевых качеств.

Необходимо помнить, что для освоения большого объема важна постепенность в нарастании нагрузки и контроль над изменением работоспособности. Объем в учебно-тренировочных занятиях возрастает от начала периода к концу и достигает максимальных значений к предпоследней неделе, после чего снижается, тогда, как интенсивность выполняемых упражнений возрастает.

Соревновательный период:

1. Дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности.
2. Совершенствование техники греко-римской борьбы.
3. Расширение соревновательного опыта, совершенствование навыков саморегуляции в предстартовой подготовке.

В этот период значительно возрастает интенсивность тренировочных занятий, при общем снижении, а затем стабилизации на среднем уровне, объема выполняемой работы.

Переходный период:

1. Поддержание достигнутого уровня функциональной подготовленности.
2. Восстановление психофизиологических функций организма.

Общая нагрузка постепенно снижается, тренировки проводятся с пониженной интенсивностью с акцентом на развитие общефизической подготовленности и общей выносливости. Целесообразно включение в занятия упражнений из других видов спорта для снятия психоэмоционального напряжения.

Ниже приведено примерное планирование в годичных циклах подготовки на различных этапах

**3.3. Планирование по периодам в годичном цикле
для ГПП -1,2 годов обучения (начальная подготовка)**

Период подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний подготовительный период	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приобретение спортивной формы и улучшение всестороннего физического развития. 2. Развитие силы, быстроты и др. Физических качеств/ 3. Воспитание моральных и волевых качеств. 4. Овладение техникой 5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. 6. Приобретение уровня знаний в области теории, гигиены, самоконтроля. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кроссовый бег 2. Комплекс общеподготовительных упражнений 3. Элементы акробатики и самостраховки 4. Игры в касания 5. Освоение захватов 6. Работа на руках в стойке и партере 7. Упражнения на мосту 8. Теоретический раздел 9. Соревновательный 	<p>2-3 км. 5-10 мин. 6-10 мин. 4-7 мин. 6-10 мин. 5-10 мин. 6-18 мин. 10-15 мин. 15-30 мин. 90 мин.</p>	<p>Пн - Развитие гибкости, быстроты, ловкости. Ср. - развитие специальной выносливости Пят. - развитие скоростных и силовых качеств Суб. - Активный отдых (сауна, игры)</p>	<p>Занятия проводятся 3-4 раза в неделю Контрольные нормативы и соревнования. Выявление скорости и технических качеств новичков</p>
Соревновательный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств. 2. Закрепление спортивной техники. 3. Овладение тактикой и приобретение опыта соревнований. 4. Поддержание всесторонней физической подготовленности 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Элементы техники и тактики. 2. Тренировочные и соревновательные схватки. 	<p>38-50 мин. 12-16 мин.</p>	<p>Пн. - Развитие гибкости и ловкости Ср. - Развитие скоростных и силовых качеств Пят. - Развитие специальной выносливости Суб. - активный отдых</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение тренированности. 2. Добиваться высоких результатов. 3. Выступление в борьбе. 4. Участие в соревновании не должно вызывать изменений в тренировке.
Заключительный	<p>Подвести спортсмена к началу занятий в новом годичном цикле на снижения уровня физических и технических навыков. Повышать общую и</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кроссовый, медленный бег 2. Игры 3. Овладение техникой. 	<p>3- 4 км. 30 мин. 45 мин</p>	<p>Пн. - развитие скоростных и силовых качеств Ср. - общая выносливость Пят. - силовая подготовка Субб. - активный</p>	<p>Полностью отдохнувший излечившийся ученик. Тренировки почти не меняются. Проводить</p>

специальную физическую подготовку, овладеть техникой и улучшать. Ввести новые разнообразные упражнения для повышения интереса занимающихся.			отдых (сауна)	тренировки с обычной нагрузкой. Подведение итогов год по росту результатов и планирование на следующий год.
---	--	--	---------------	---

**Планирование по периодам в годичном цикле
для УТГ -1,2 года обучения**

Период подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний подготовительный период	1. Постепенная подготовка организма к последующим физическим нагрузкам: А) развитие физических качеств Б) повышение функциональной подготовленности	1. Построение, сообщения задач урока. 2. Ходьба на носках, пятках, перекрестом и др. 3. Медленный бег и его разновидности. 4. Упражнение на растягивание 5. Игры в касания. 6. Эстафета с преодолением препятствий с использованием лазания, кувырков, упражнений на равновесие. 7. Акробатика 8. Упражнения на «мосту» 9 Упражнения в освобождении от блокирующих захватов 10 Имитация и выполнение ранее изученных приемов.	1 мин. 3 мин. 3 мин. 1 мин. 8 мин. 5 мин. 4-8 мин. 5-10 мин 10-20 мин. 90 мин.	Пн. - Развитие гибкости, быстроты, ловкости. Вт - Развитие силовых и скоростных качеств. Ср. - Развитие быстроты и ловкости Чт. - Развитие силы выносливости. Пт. Развитие специальной выносливости.	Общий контроль за техникой. Особое внимание профилактике травм

Зимний соревновательный	1. Дальнейшее развитие физических качеств. 2. Повышение уровня технической подготовки в различных упражнениях. 3. Приобретение соревновательного опыта.	1. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. 2. Игры: баскетбол (регби), с элементами борьбы, в касания. Атакующие и блокирующие захваты 3. Упражнения с тяжестями 4. ТТД в партере и стойке 5. Упражнение на восстановление	10 мин. 30 мин. 10 мин. 35 мин. 10 мин.	Пн. - Развитие гибкости, быстроты, ловкости. Вт - Развитие силовых и скоростных качеств. Ср. - Развитие быстроты и ловкости Чт. - Развитие силы выносливости. Пт. Развитие специальной выносливости.	Следить за техникой выполнения и своевременное устранение ошибки. Выполнение полного соревновательного действия в борьбе на результат. Выполнение полного соревновательного действия на результат, зачеты.
Весенний подготовительный период.	1. Повышение общей и специальной подготовки в борьбе. 2. Дальнейшее повышение технической и физической подготовки	1. Разминка: ходьба, бег, ОРУ, иСПУ 2. Игры с элементами единоборства (в касания, атакующие и блокирующие захваты) 3. Изучение приемов в стойке и партере. 4. Тренировочные задания на мосту. 5. Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.	20 мин. 6 мин. 30 мин. 2 мин. 30 мин.	Пн. - Развитие гибкости, быстроты, ловкости. Вт - Развитие силовых и скоростных качеств. Ср. - Активный отдых Чт. - Развитие общей выносливости. Пт. Развитие специальной выносливости.	Следить за техникой выполнения и своевременное устранение ошибки. Выполнение полного соревновательного действия в борьбе на результат. Выполнение полного соревновательного действия на результат, зачеты.

Переходный период июнь-август	Восстановление физических и психологических функций организма	1. Разминка: ходьба, бег, ОРУ, 2. Игры с элементами единоборства (в касания, атакующие и блокирующие захваты) 3. Круговая тренировка скоростно-силовой направленности. 4. Игра в футбол, баскетбол.	20 мин. 6 мин. 30 мин 40 мин.	Пн. Развитие выносливости Вт. Развитие скоростно-силовых качеств. Ср. Развитие специальной выносливости. Чт. - Развитие скоростно-силовых качеств. Пт. Развитие специальной выносливости. Сб. Развитие общей выносливости.	Занятия проводятся на свежем воздухе, чередования тренировок на стадионе и природе.
-------------------------------	---	--	--	---	---

**Планирование по периодам в годичном цикле
для УТГ - 3 года обучения**

Период подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний подготовительный период	1. Совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства.	Кроссовая пробежка ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Игра в футбол	1 км 10 мин. 25 мин 30 мин	Пн- Воспитание волевых качеств Ср. - Воспитание волевых качеств Пят. - Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости Суб.- Совершенствование физических качеств Баня, массаж.	Общий контроль за техникой. Особое внимание профилактике травм.

Зимний соревновательный	1. Согласование технической, скоростно-силовой и психологической подготовке. 2. Повышение уровня силовых качеств. 3. Повышение уровня к высоким психо-физиологическим нагрузкам.	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ ОФП (скоростно-силовая тренировка) Борьба, совершенствование ТТД: в партере в стойке учебно-тренировочные схватки	15 мин 10 мин. 20 мин. 30 мин. 30 мин. 25 мин. 7 мин.	Пн- изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости. Ср. - Изучение и совершенствование ловкости и гибкости Пят. - Изучение и совершенствование техники и тактики, быстроты и силы Сб. - Воспитание физических качеств	Особое внимание состоянию опорно-двигательного аппарата. Профилактика трудных заболеваний.
Весенний подготовительный	1. Повысить уровень общей силовой подготовки 2. Адаптироваться к условиям тренировок на воздухе 3. Совершенствование тактики и техники, силы и выносливости	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ ОФП (скоростно-силовая тренировка) Восстановительные средства (баня) Борьба, совершенствование ТТД: в партере, в стойке учебно-тренировочные схватки	18 мин 10 мин. 20 мин. 45 мин. 45 мин. 10 мин. 68 мин. 22 мин, 41 мин. 7 мин.	Пн-изучение и совершенствование техники и тактики,гибкости и ловкости Ср. - Воспитание физических качеств Пят. - Изучение и совершенствование техники и тактики Сб. - Совершенствование физических качеств	Профилактика простудных заболеваний. Особое внимание борьбе.
Летний соревновательный	1. Согласование технической, скоростно-силовой и психологической подготовке.	Бег ОФП (скоростно-силовая тренировка)	20 мин. 45 мин.	Пн- техника и тактики, силы и выносливости. Ср. -ловкость и гибкость	Требовать выполнение всех упражнений качественно
	2. Повышение уровня силовых качеств. 3. Повышение уровня к высоким психо-физиологическим нагрузкам	Борьба, совершенствование ТТД: в партере, в стойке учебно-тренировочные схватки	10 мин. 60 мин. 22, 41 мин. 10 мин.	Пят. -техники и тактики Сб. - Воспитание физических качеств Вс. -Активный отдых	(результат). Профилактика травматизма.

**Планирование по периодам в годичном цикле
для УТГ - 4, 5 года обучения**

Период подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний подготовительный период	1. Совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства.	Кроссовая пробежка ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Игра в футбол	1 км 10 мин. 25 мин 30 мин	Пн- Воспитание волевых качеств Ср. - Воспитание волевых качеств Пят. - Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости Суб.- Совершенствование физических качеств Баня, массаж.	Общий контроль за техникой. Особое внимание профилактике травм.
Зимний соревновательный	1. Согласование технической, скоростно-силовой и психологической подготовке. 2. Повышение уровня силовых качеств. 3. Повышение уровня к высоким психо-физиологическим нагрузкам.	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ ОФП (скоростно-силовая тренировка) Борьба, совершенствование ТТД: в партере в стойке учебно-тренировочные схватки	15 мин 10 мин. 20 мин. 5+40 мин. 10 мин. 25 мин. 7 мин.	Пн- изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости. Ср. - Изучение и совершенствование ловкости и гибкости Пят. - Изучение и совершенствование техники и тактики Сб. - Воспитание физических качеств	Особое внимание состоянию опорно-двигательного аппарата. Профилактика трудных заболеваний.

Весенний подготовительный	1. Повысить уровень общей силовой подготовки 2. Адаптироваться к условиям тренировок на воздухе 3. Совершенствование тактики и техники, силы и выносливости	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ ОФП (скоростно-силовая тренировка) Восстановительные средства (баня) Борьба, совершенствование ТТД: в партере, в стойке учебно-тренировочные схватки	18 мин 10 мин. 20 мин. 45 мин. 45 мин. 10 мин. 68 мин. 22 мин, 41 мин. 7 мин.	Пн- изучение и совершенствование техники и тактики, гибкости и ловкости Ср. - Воспитание физических качеств Пят. - Изучение и совершенствование техники и тактики Сб. — Совершенствование физических качеств	Профилактика простудных заболеваний. Особое внимание борьбе.
Летний соревновательный	1. Согласование технической, скоростно-силовой и психологической подготовки. 2. Повышение уровня силовых качеств. 3. Повышение уровня к высоким психо-физиологическим нагрузкам	Бег ОФП (скоростно-силовая тренировка) Борьба, совершенствование ТТД: в партере, в стойке учебно-тренировочные схватки	20 мин. 45 мин. 10 мин. 60 мин. 22, 41 мин. 10 мин.	Пн- техника и тактики, силы и выносливости. Ср. -ловкость и гибкость Пят. -техники и тактики Сб. - Воспитание физических качеств Вс- активный отдых	Требовать выполнение всех упражнений (качество результат). Профилактика травматизма.

IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. Теоретические сведения целесообразно подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Темы:

Т-1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одно из средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Т-2. Спортивная борьба в России. Зарождение борьбы в России. Профессиональная борьба и её лучшие представители- М. Поддубный, И. Заикин. Н.Вахтуров, И.Шемякин. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи борцов на международной арене. Олимпийские чемпионы, чемпионы мира- О.Караваев. В.Сташкевич. И.Богдан, Б.Гуревич, А.Карелин, Н.Балбошин, Н.Яковенко, Р.Руруа, Г.Сапунов. Краткая характеристика групп ДЮСШ их задачи по воспитанию подрастающего поколения.

Т-3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим питания.

Т-4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма занимающихся. Влияние занятий борьбой на укрепление здоровья и развитие физических качеств- силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирования правильной осанки и гармоничного телосложения.

Т-5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.

Т-6. Техника и тактика борьбы. Основные положения борца: стойки, партер, мост. Захваты-одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижение борца. Основные технические действия в борьбе- броски, сваливания, сбивания, переводы в стойке, перевороты, удержания, дожимания, уходы. Понятие о тактике борьбы. Способы тактической подготовки.

Т-7 Основы спортивного питания. Определение правильного здорового питания. Особенности питания спортсменов. Примерный недельный рацион. Белки, жиры и углеводы. Их содержание в пище и влияние на формирование мышечной массы. Рацион борца в подготовительный период и в соревновательный. Понятие сгонки веса, необходимость соблюдения правильной последовательности в ограничении питания и водяного режима при сгонке веса.

Т-8. Оборудование и инвентарь. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и крышкой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Вспомогательный инвентарь, назначение и роль в тренировке (чучела, тренажёры, набивные мячи и т.д.).

Т-9. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Морально-волевая подготовка спортсмена. Философия восточных, славянских и западных систем единоборств. Первичность воспитания духа перед физическими качествами. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Т-10 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Классификационные требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в греко-римской борьбе. Правила соревнований, их организация и проведение. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки, её продолжительность. Оценка приёмов и действий в схватке. Запрещенные приёмы. Результаты схватки. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований, ответственность за такое противоправное влияние.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической

культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивная борьба- спорт сильных и мужественных людей. Именно воспитание этих качеств потребуется от учащихся для достижения успеха в этом виде спорта.

Сила, быстрота, ловкость, смелость, решительность, настойчивость и крепкое здоровье развиваются во время систематических занятий греко-римской борьбой.

Цель воспитания в СДЮСШОР – формировать у занимающихся высокие моральные качества, преданность Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развитие качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России.

Задачи воспитания:

1. Мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям; ценностного отношения к понятиям: Отечество, честь, совесть).
2. Приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении.
3. Преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности спортсмена как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании).
4. Развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде вне зависимости от их национальной принадлежности и вероисповедания.
5. Формирование убежденности в необходимости спортивной деятельности, выполнения требований тренера.
6. Развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.
7. Формирование способности выстраивать свою жизнь на основе общечеловеческих моральных ценностей.

Особое внимание следует обратить на воспитание активной жизненной позиции, принципиальности, требовательности и непримиримости к нарушениям этических норм.

Необходимыми условиями для успеха воспитательной работы являются:

- четкая организация учебно-воспитательного процесса (своевременное начало занятий, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий, нарушениям дисциплины и выполнению правил поведения и внутреннего распорядка);
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- примеры из биографий выдающихся тренеров и спортсменов, достижения борцов нашей страны;
- установление тесной связи с родителями и учителями общеобразовательных школ, контроль за успеваемостью, за организацией досуга;
- создание атмосферы трудолюбия, взаимопомощи, творчества в детском коллективе;
- создание традиций, наставничество опытных спортсменов.

В качестве основных воспитательных мероприятий можно рекомендовать:

- совместный просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов учебного года, оценка успеха и неудач в соревновательной деятельности;
- организация совместного досуга (походы, экскурсии и т.д.)
- участие в субботниках по уборке спортивного зала, территории школы;
- проведение встреч выпускников, спортивных праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами.

Методологические и методические принципы, на основе которых выстраивается процесс воспитания, следующие:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:
 - гуманистический характер.
 - воспитание во время спортивной деятельности.
 - индивидуальный подход.
 - воспитание в коллективе и через коллектив.
 - сочетание требовательности с уважением к личности юных спортсменов.
 - комплексный подход к воспитанию.
 - единство обучения и воспитания.

Особое место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за учащимися во время соревнований, оценивая проявление их морально-волевых качеств, тренер может сделать вывод о степени их сформированности и определить для себя задачи в воспитательной работе для каждого ученика.

Моральная выносливость – способность спортсмена долгое время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края, республики, страны.

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевою и моральную готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Важнейшей функцией управления учебно-воспитательным процессом на этапах многолетней подготовки является контроль. Он осуществляется путём:

- текущей оценки усвоения учебного материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Ниже приведены приёмные нормативы для зачисления детей на отделение греко-римской борьбы и таблицы результатов комплексной оценки подготовленности борцов на каждом этапе подготовки.

Техника выполнения специальных упражнений:

1. Забегания на мосту:
крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются.
2. Перевороты с моста:
крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами.
3. Вставание на мост из стойки и обратно в стойку:
упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса.

Переводные испытания групп начальной подготовки 1го года обучения 9-10 лет

Весовая категория	Бег 60м	Кросс 600м	Подтягивания на перекладине	Отжимания из упора лежа	Пресс	Прыжок в длину	Кувырок вперед	Кувырок спиной вперед	Колесо
Свыше 44кг	13,5	без учета	1	8	5	100	Техн. исполнения	Техн. исполнения	Техн. исполнения
23-44 кг	12,5	без учета	2	10	8	120			

Переводные испытания групп начальной подготовки 2го года обучения 10-11 лет

Весовая категория	Бег 60м	Кросс 600м	Подтягивания на перекладине	Отжимания из упора лежа	Пресс	Прыжок в длину	Вставание на мост	перевороты с моста	Забегания на мост
Свыше 44кг	13,0	без учета	1	10	6	110	Техн. исполнения	Техн. исполнения	Техн. исполнения
27-44 кг	12,0	без учета	3	15	10	130			

Переводные испытания групп начальной подготовки 1го года обучения 11-13 лет

Весовая категория	Бег 60м	Кросс 800м	Подтягивания на перекладине	<i>Отжимания из упора лежа</i>	Пресс	Прыжок в длину	Вставание на мост за 30с	перевороты с моста за 30с	Забегания на мост за 30с
Свыше 70кг	12,5	без учета	2	15	8	120	4	4	4
42-70 кг	11,5	без учета	4	20	15	140	6	6	6

Переводные испытания учебно-тренировочной группы 2го года обучения 13-14 лет

Весовая категория	Бег 60м	Кросс 1000м	Подтягивания на перекладине	Отжимания из упора лежа	Пресс	Прыжок в длину	Вставание на мост за 30с	перевороты с моста за 30с	Забегания на мост за 30с
Свыше 60кг	12,0	без учета	3	10	20	150	7	7	7
30-55 кг	11,0	без учета	5	20	25	160	9	9	9

Переводные испытания учебно-тренировочной группы 3го года обучения 14-15 лет

Весовая категория	Бег 60м	Кросс 1000м	Подтягивания на перекладине	Отжимания из упора лежа	Пресс	Прыжок в длину	Вставание на мост за 30с	перевороты с моста за 30с	Забегания на мост за 30с
Свыше 65кг	11,5	без учета	9	40	30	170	9	9	9
42-65 кг	10,5	без учета	12	45	40	175	11	11	11

Переводные испытания учебно-тренировочной группы 4го года обучения 15-16 лет, 5го года обучения 16-17 лет

Весовая категория	Бег 60м	Кросс 1500м	Подтягивания на перекладине	Отжимания из упора лежа	Пресс	Прыжок в длину	Вставание на мост за 30с	перевороты с моста за 30с	Забегания на мост за 30с
Свыше 70кг	10,5	без учета	14	45	40	180	10	10	10
42-70 кг	9,5	без учета	18	50	50	200	12	12	12

VII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная литература

1. Греко-римская борьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М: Советский спорт, 2004 г.
2. «Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы». Под редакцией В.В. Гажина и О.Б. Малкова. – М: ФиС, 2005 г.
3. Борьба греко-римская. Учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Под общей редакцией Ю.А. Шулики. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
4. «Классическая борьба» под редакцией Колмановского А.А. Издат. «ФиС» Москва 1968г.
5. «Классическая и вольная борьба» Справочник Издат. «ФиС» Москва 1984г.
6. «Греко-римская борьба. Строки из истории» Белов В.С. Издат. «ИМ-Информ» Москва, 2000г.
7. «На борцовском ковре» Новиков А.А. Издат. «ФиС» Москва 1966г.
8. «На борцовском ковре».Сборник статей, составитель Новиков А.А. Издат. «ФиС» Москва 1970г.
6. «Спортивная борьба» Сорокин Н.Н. Издат. «ФиС» Москва 1960г.
7. «Начальный этап в многолетней подготовки борцов» Учебное пособие под редакцией Р.А. Пилояна – Малаховка 1991г.
12. «Научные основы планирования тренировки борцов»- М.ГЦОЛИФК,1982г. Туманан Г.С.
13. «Спортивная борьба: отбор и планирование» Туманян Г.С., М. «ФиС», 1984г.
14. Проблемы периодизации спортивной тренировки».-М: «ФиС», 1970г.
15. «Единая всесоюзная спортивная классификация»- М.: «ФиС», 1973г.

Дополнительная литература

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) /Под общей ред. А.В. Карасева.- М.: Лептос, 1994.- 368 с.
2. Тапалага Ева Энциклопедия физических упражнений / Перевод с польск. - М.: «Физкультура и спорт», 1998. - 360 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие, 2002.- 410 с.
4. Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М. Медицинские средства восстановления: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2008 – 77 с.
5. Коркин В.П. Акробатика. – М.: ФиС, 1983. – 127 с.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень методических разработок СДЮСШОР№10

- Обучение базовым элементам техники борьбы с использованием классификации по биомеханическим принципам. Волков С.В. – инновационная технология (обобщение опыта), 2006 г.
- Комплексы развития силовых качеств борцов. Волков С.В., 2008 г.

- Методика развития специальной ловкости борцов греко-римского стиля. Волков С.В. Методическая разработка, 2009 г.
- Учебные комплексы упражнений с партнером в тренировке борцов греко-римского стиля, Волков С.В., 2009 г.
- Повышение технической подготовленности детей 13-15 лет, занимающихся греко-римской борьбой посредством игровых заданий. Ким С.С..2010 г.
- Опасные ситуации в греко-римской борьбе. Ким С.С..2011 г.
- Развитие гибкости в греко-римской борьбе. Ким С.С..2012 г.

Перечень методических статей журнальной публикации

- Индивидуальный подход в учебно-тренировочном процессе юных борцов. ж. Воспитание, образование, тренировка №1, 2010 г., стр. 38.
- Индивидуальные программы физической подготовки юных борцов. Ю.Г. Мартемьянов. ж. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка № 5, 2009 г.
- Средства становления соревновательной надежности юных борцов 13-14 лет. ж. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка. стр. 47.
- Повышение эффективности атакующих действий в партере у юных борцов на основе использования технических средств. ж. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка. № 1, 2007 г.
- Функциональные показатели деятельности сердца детей и подростков, занимающихся греко-римской борьбой. ж. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка., № 5, 2006 г.
- Педагогические условия организации групп начальной подготовки по видам спорта на примере греко-римской борьбы. ж. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка. №4, 2010 г.
- Обучение комбинированию приемов маневрирования при выполнении бросков прогибом в греко-римской борьбе. А.В. Хаустов. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка. №2, 2007 г., стр. 44
- Проблемы снижения травматизма на занятиях по рукопашному бою. ж. Адаптивная ф.к. № 4, 2006 г.
- Изменение частоты сердечных сокращений и ударного объема крови в процессе занятий греко-римской борьбой. ж. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка. № 1, 2008 г. стр. 47

Материально-техническое обеспечение программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие залов борьбы, оборудованных обкладными матами, стандартного борцовского ковра, тренажерного зала, стадиона, сауны.

Для проведения учебно-тренировочных занятий необходим следующий спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, «чучела» различного веса, футбольные, волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, скакалки, резиновые амортизаторы, перекладина, тренажеры для силовых упражнений, набор тяжелоатлетической штанги (гриф с разновесами).

На всех этапах подготовки для учебно-тренировочных занятий (УТЗ) в залах спортсмены должны иметь борцовское трико и специальную борцовскую обувь. Для УТЗ на улице спортсменам необходимо иметь спортивную форму и кроссовки.