

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до года			
	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие скоростных способностей. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
	Специальная физическая подготовка	В течении всего периода реализации программы	Упражнения для укрепления шеи, Упражнения на мосту упражнения в самостраховке, имитационные упражнения упражнения с манекеном, упражнения с партнером, элементы маневрирования
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно утвержденного календарного	Подготовка к соревнованиям, Антидопинговая работа Контрольное тестирование
	Техническая подготовка	Январь-декабрь	изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции; выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость; изучить основные атакующие приемы при борьбе лежа и на четвереньках из всех исходных положений; освоить выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, дожимания
	Тактическая подготовка	Январь-декабрь	атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках. <i>Взаимоположения</i> борцов при проведении приемов в партере: атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; атакуемый в партере (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны

	спортивный инвентарь по виду спорта		
	Психологическая подготовка	В течении всего периода реализации программы	состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Март-декабрь	- педагогическое наблюдение; самоконтроль, врачебный контроль - тестирование.
	Медицинские, медико-биологические мероприятия Режим дня и питание обучающихся	В течении года	В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит: - периодические медицинские осмотры; - медицинское обследование спортсменов не менее один раз в год; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Ноябрь - март	
	Восстановительные мероприятия Закаливание организма	В течении всего периода реализации программы	Развитие физических качеств с учетом специфики греко-римской борьбы, физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Этап начальной подготовки свыше года	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие скоростных способностей. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
	Специальная физическая подготовка	Январь-декабрь	Упражнения для развития специальной выносливости. упражнения с отягощениями; сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно утвержденного календарного плана	Подготовка к соревнованиям, Антидопинговая работа Контрольное тестирование
	Техническая подготовка	Январь-декабрь	изучить особенности борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций; изучить борьбу в переходных положениях; продолжение отработки и уходов (выходов наверх) при положении моста; продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках; продолжить изучение борьбы в переходных положениях. Этот период направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в т.ч. игровую, соревновательную. совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты; определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов; совершенствование специальной подготовки (технико-тактической, физической, интегральной, в том числе игровой и соревновательной); продолжение изучения особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций; продолжение изучения комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках; совершенствование приемов борьбы в положении моста (дожимы, уходы, перевороты).

	Тактическая подготовка	Январь-декабрь	Тактика нападения. Групповые действия. Командные действия. <u>Индивидуальные действия.</u> И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки
	Теоретическая подготовка	Январь-декабрь	Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний, может проводиться как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.
	Психологическая подготовка	В течении всего периода реализации программы	состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Июнь Декабрь	педагогическое наблюдение; самоконтроль, врачебный контроль - тестирование.
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Март Декабрь	- периодические медицинские осмотры; - медицинское обследование спортсменов не менее однн раз в год; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

	Восстановительные мероприятия	В течении всего периода реализации программы	Физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап до трех лет (этап спортивной специализации)	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений). Развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты реакции у девушек. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки, у девочек координационных способностей (равновесие точность движений, гибкость), сложных координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости
	Специальная физическая подготовка	Январь-декабрь	Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники, для совершенствования владения мячом, Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие смелости устойчивости внимания. Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки). Упражнения для развития специфического координирования. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения.
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана, утвержденного на год	Согласно календарного плана, психологический настрой спортсмена, разбор технических ошибок предыдущих соревнований, а так же на примере других команд. Видео материалы по греко-римской борьбе.

	Техническая подготовка	Январь-декабрь	Перевороты скручиванием <i>Прием:</i> захватом плеча и другой руки снизу. <i>Защиты:</i> а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. <i>Контрприемы:</i> а) выход навверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо. <i>Прием:</i> за себя ключом с захватом подбородка. <i>Защита:</i> отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад. <i>Контрприемы:</i> накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья. <i>Прием:</i> обратным ключом. <i>Защиты:</i> а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер. <i>Контрприемы:</i> а) выход навверх выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота. <i>Прием:</i> обратным захватом туловища. <i>Защита:</i> упереться рукой и ногой в сторону переворота. <i>Контрприем:</i> переворот через себя за запястье. Перевороты перекатом <i>Прием:</i> захватом шеи и туловища снизу. <i>Защиты:</i> а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковра; б) выставить ногу вперед в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. <i>Контрприемы:</i> переворот за себя за одноименное плечо. <i>Прием:</i> захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. <i>Защиты:</i> а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему. <i>Контрприемы:</i> а) переворот за себя за одноименное плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего. <i>Прием:</i> обратным захватом туловища. <i>Защита:</i> лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. <i>Контрприемы:</i> а) выход навверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего. Перевороты накатом <i>Прием:</i> захватом туловища с рукой. <i>Защита:</i> прижаться тазом к ковра и упереться захваченной рукой и
--	------------------------	----------------	---

			ногой в ковер в сторону переворота. <i>Контрпиемы:</i> а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего. <i>Прием:</i> захватом туловища. <i>Защита:</i> прижаться тазом к коврику и опереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота. <i>Контрпиемы:</i> а) выход наверх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего. <i>Прием:</i> бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. <i>Защиты:</i> а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону. <i>Контрпиемы:</i> а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног атакующего. <i>Переворот забеганием</i> <i>Прием:</i> переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом. <i>Защиты:</i> а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом. <i>Переворот прогибом</i> <i>Прием:</i> переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки. <i>Защита:</i> отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. <i>Контрпиемы:</i> накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо. <i>Бросок прогибом</i> <i>Прием:</i> бросок прогибом обратным захватом туловища. <i>Защиты:</i> а) лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад. <i>Контрпиемы:</i> а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья. <i>Комбинации</i> <i>Прием:</i> переворот обратным захватом туловища. <i>Защита:</i> лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище запястье - переворот рычагом. <i>Прием:</i> переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. <i>Защита:</i> выставить дальнюю ногу вперед и
--	--	--	---

			повернуться грудью к атакующему - переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу. <i>Прием:</i> накат за туловище. <i>Защита:</i> прижать таз к коврику и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - тот же прием в другую сторону. Переводы <i>Прием:</i> Перевод нырком за туловище с рукой. <i>Защита:</i> отходя от атакующего и переворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо. <i>Контрприемы:</i> а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накручивание выседом с захватом руки под плечо. <i>Прием:</i> перевод рывком за одноименное запястье и туловище. <i>Защита:</i> зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. <i>Контрприем:</i> бросок с захватом запястья. <i>Прием:</i> перевод нырком за туловище. <i>Защита:</i> отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо. <i>Контрприемы:</i> а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; в) накрывание выседом с захватом руки под плечо. Броски <i>Прием:</i> Бросок наклоном захватом туловища с рукой. <i>Защита:</i> упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. <i>Контрприемы:</i> а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой. <i>Прием:</i> Бросок подворотом захватом руки (снизу, сверху) и туловища. <i>Защита:</i> приседая, отклониться назад. <i>Контрприемы:</i> а) сбивание за руку и шею; б) сбивание за руку и туловище; в) бросок прогибом за туловище с рукой. <i>Прием:</i> Бросок поворотом (мельница) захватом руки на шее и туловище. <i>Защита:</i> отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. <i>Контрприемы:</i> а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту. <i>Прием:</i> броски подворотом за разноименную руку снизу и запястье другой руки. <i>Защита:</i> приседая, отклонить туловище назад. <i>Контрприем:</i> сбивание за руку и туловище. <i>Прием:</i> броски подворотом захватом руки и другого плеча снизу. <i>Защита:</i> приседая, отклониться назад.
--	--	--	---

			<i>Контрприемы:</i> а) сбивание захватом руки и туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища.
	Тактическая подготовка	Январь-декабрь	Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих: а) быстро и надежно осуществлять захват; б) быстро перемещаться; в) предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него; г) выводить из равновесия соперника; д) сковывать его действия; е) быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки); ж) вынуждать отступать соперника тесном по коврику в захвате; з) готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.
	Теоретическая подготовка	Январь-декабрь	Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний, может проводиться как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.
	Психологическая подготовка	В течении всего периода реализации программы	Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. <i>Общая психологическая подготовка. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. Особенности формирования моральных черт и качеств личности борцов. Развитие процессов восприятия. Развитие внимания. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Развитие способности управлять эмоциями. Воспитание волевых качеств.</i>

[illegible]

			- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее один раз в год; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций
	Восстановительные мероприятия	Январь-декабрь	Восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов. Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий. Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/ прохладный Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и Душ -теплый/умеренно холодный/ теплый. Упражнения ОФП восстановительной направленности, общий массаж, упражнения ОФП восстановительной направленности..
Учебно-тренировочный этап	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

сывше трех лет (этап спортивной специализации)	Специальная физическая подготовка	Январь-декабрь	Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники, для совершенствования владения мячом, Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие смелости устойчивости внимания. Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки). Упражнения для развития специфического координирования. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения.
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласного календарного плана	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная Характеристика некоторых видов спорта различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Техническая подготовка Тактическая подготовка Теоретическая подготовка	Январь-декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	В течении всего периода реализации программы	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Июнь-декабрь	Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
	Инструкторская практика Судейская практика	В течении года	формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - подготовка инструкторов по виду спорта Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;

			- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - соблюдение требований спортивной этики
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Январь-декабрь	восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в соревновательной деятельности восстановительных средств
	Восстановительные мероприятия	Январь-декабрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

