



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

## НАКАЗ

м. Київ

02 08 20 12 р.

№ 875

**Про затвердження Типового навчального плану з видів спорту для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю на 2012-2016 навчальні роки**

На виконання постанови Кабінету Міністрів України від 5 листопада 1999 р. № 2061 "Про затвердження Положення про спеціалізований навчальний заклад спортивного профілю"

### НАКАЗУЮ :

1. Затвердити Типовий навчальний план з видів спорту для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю на 2012-2016 навчальні роки, що додається.

2. Керівникам спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю взяти до відома, що в межах граничної чисельності учнів (студентів) спортивних відділень і бюджетних асигнувань з дозволу засновника допускається зарахування в установленому порядку до закладу на повне державне утримання учнів молодших класів, які мають відповідні спортивні досягнення

3 Контроль за виконанням наказу покласти на першого заступника Міністра Суліму Є.М.

Міністр

Д.В. Табачник

Додаток  
до наказу Міністерства освіти і науки,  
Молоді та спорту України  
від 22 08  
2012 р. № 845

ТИПОВИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН  
з видів спорту для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю на 2012 - 2016 навчальні роки

Вид спорту	Кількість годин тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів) / мінімальна наповненість навчально-тренувальних груп										Вимоги до спортивної підготовленості													
	6	7	8	9	10	11	I	II	III	6	7	8	9	10	11		I	II	III	IV	V	VI		
																початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець	початок
1 Бадмінтон				24/6	27/4	32/3	32/2	32/2	36/2				II	I	I	КМС	КМС	КМС	МС	МС	МС	МС	МС	МС
2 Баскетбол (юн.)			24/8	24/8	27/6	32/6	36/4	36/4	36/4			I юн	III	II	I	I	I	I	I	I	КМС	КМС	КМС	КМС
3 Баскетбол (дів.)			24/8	24/8	27/6	32/6	36/4	36/4	36/4			I юн	III	II	I	I	I	I	I	I	КМС	КМС	КМС	КМС
4 Біатлон				24/6	24/6	27/6	32/4	32/4	32/4				II	II	I	I	I	I	I	I	КМС	КМС	КМС	КМС
5 Бокс				24/8	27/6	32/4	32/2	32/2	32/2			I юн	I юн	I юн	I юн	I	I-КМС	КМС	КМС	КМС	КМС	КМС	МС	МС
6 Боротьба вільна		24/8	24/8	27/6	27/6	32/4	32/2	32/2	32/2		к/н	I юн	I юн	I юн	I юн	I	I-КМС	КМС	КМС	КМС	КМС	КМС	МС	МС
7 Боротьба греко-римська		24/8	24/8	27/6	27/6	32/4	32/2	32/2	32/2		к/н	I юн	I юн	I юн	I юн	I	I-КМС	КМС	КМС	КМС	КМС	КМС	МС	МС
8 Важка атлетика			24/8	24/8	27/6	27/4	32/4	36/2	36/2			к/н	к/н	І юн	I	I	I-КМС	КМС	КМС	КМС	КМС	МС	МС	МС
9 Вітрильний спорт			24/6	24/6	24/6	27/4	32/3	32/3	32/3			II	I	I	I	I	I	I	I	I	I-КМС	КМС	КМС	КМС
10 Веслування академ.			24/6	24/6	27/4	32/4	32/2	36/2	36/2			к/н	І юн	І юн	II	II-I	I	I	I	I	I-КМС	КМС	КМС	КМС
11 Веслування на б/к			24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	36/2	36/2			І юн	II	I	I	I	I	I	I	I	КМС	КМС	МС	МС
12 Велоспорт-шосе			24/6	24/6	27/5	27/5	32/2	32/2	32/2			III	II	I	I	КМС	КМС	КМС	КМС	МС	МС	МС	МС	
13 Велоспорт-трек			24/6	24/6	27/5	27/5	32/2	32/2	32/2			III	II	I	I	КМС	КМС	КМС	КМС	МС	МС	МС	МС	
14 Велоспорт-маунтбайк			24/6	24/6	27/5	27/5	32/2	32/2	32/2			І юн	І юн	І юн	I	I	I	I	I	I	КМС	КМС	МС	МС
15 Водне поло (юн., дівч.)			24/8	24/8	27/6	27/6	32/4	32/4	32/4			І юн	І юн	І юн	II	I	I	I	I	I	КМС	КМС	КМС	КМС
16 Волейбол (юн.)			24/8	24/8	27/6	32/6	36/4	36/4	36/4			І юн	І юн	І юн	II	I	I	I	I	I	КМС	КМС	КМС	КМС
17 Волейбол (дів.)			24/8	24/8	27/6	32/6	36/4	36/4	36/4			І юн	І юн	І юн	II	I	I	I	I	I	КМС	КМС	КМС	КМС
18 Гандбол (юн.)		24/8	24/8	24/8	27/6	32/4	36/4	36/4	36/4		к/н	І юн	І юн	І юн	II	I	I	I	I	I	КМС	КМС	КМС	КМС
19 Гандбол (дів.)		24/8	24/8	24/8	27/6	32/4	36/4	36/4	36/4		к/н	І юн	І юн	І юн	II	I	I	I	I	I	КМС	КМС	КМС	КМС

**МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ  
У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ УКРАЇНИ**



**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**  
Заступник Міністра України  
у справах сім'ї, молоді та спорту

А.В. Домашенко

## **ГРЕКО-РИМСЬКА БОРОТЬБА**

### **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ, ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ  
МАЙСТЕРНОСТІ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ  
СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

## Греко-римська боротьба:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Програму підготували: М.Г.Ставрїнов, ст. викладач кафедри боротьби та важкої атлетики ДДІФКіС, майстер спорту, заслужений тренер України;  
В.М.Волошин, державний тренер України з греко-римської боротьби.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією греко-римської боротьби України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту і ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет  
Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Доцільність розробки нової програми зумовлена потребою удосконалення підготовки спортивного резерву в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю у зв'язку із суттєвими змінами правил міжнародних змагань, які вплинули на техніку, тактику та систему удосконалення майстерності борців, а також значними змінами у Положенні про дитячо-юнацьку спортивну школу.

Програма з греко-римської боротьби для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю складена на підставі нормативних документів Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, які регламентують роботу спортивних шкіл, із урахуванням передового досвіду роботи з підготовки кваліфікованих спортсменів і результатів наукових досліджень.

Основні завдання спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю:

- підготовка всебічно розвинутих юних спортсменів високої кваліфікації для поповнення збірних команд міст, областей, країни;
- підготовка з числа учнів суддів зі спорту;
- бути методичним центром щодо розвитку юнацького спорту;
- надавати допомогу загальноосвітнім школам в організації позакласної роботи.

ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю покликані:

- здійснювати підготовку спортивних резервів для збірних команд країни, областей, міст, районів, ДСТ і відомств - майстрів спорту України, кандидатів у майстри спорту, спортсменів I розряду;
- бути методичним центром з підготовки олімпійського резерву на засадах широкого розвитку даного виду спорту.

У завдання ШВСМ входять:

- підготовка майстрів спорту міжнародного класу, кандидатів у збірну команду України;
- удосконалення навчально-тренувальної роботи ДЮСШ, СДЮШОР, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю;
- методичне керівництво навчально-тренувальною роботою країни.

З метою вирішення цих завдань тренерсько-викладацький склад шкіл у своїй повсякденній діяльності має приділяти особливу увагу створенню умов для проведення систематичних цілорічних занять, прищеплювати вихованцям інтерес до обраного виду спорту, покращувати матеріальну базу.

Дирекція (педагогічна рада школи) можуть вносити часткові зміни у зміст та порядок засвоєння навчального матеріалу спортсменами різного віку, додержуючись основного напрямку програми. Навчальна робота у відділенні з греко-римської боротьби організується на підставі даної програми та проводиться цілорічно.

Зарахування до школи здійснюється шляхом старанного відбору здібних до занять дітей та підлітків. Обов'язковою умовою є виконання вступниками встановлених нормативів згідно з цією програмою.

Вступники допускаються до вступних іспитів після ретельного медичного обстеження. Зарахування до школи проводиться наприкінці серпня - на початку вересня за результатами відбору з урахуванням даних педагогічних спостережень тренерів-викладачів і показників медичного контролю.

При переведенні з однієї навчальної групи до іншої, а також кожного року навчання учні повинні виконувати нормативні вимоги цієї програми.

З метою забезпечення цілорічного навчання та активного відпочинку під час канікул спортивні школи організують оздоровчі та спеціальні табори (навчально-тренувальні збори).

Заняття із засвоєння теоретичного матеріалу програми проводяться у вигляді бесід, пояснень викладачів на практичних заняттях і лекціях. Практичний матеріал програми вивчається на навчальних тренуваннях, які проводяться у формі групових занять.

У процесі навчання вихованці мають здобути теоретичні знання, навички з техніки й тактики ведення спортивної боротьби, а також навички, потрібні для суддівства змагань з греко-римської боротьби.

Суддівську практику спортсмени проходять на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях. Під час проведення навчально-тренувальних занять і змагань тренери-викладачі зобов'язані суворо дотримуватися встановлених вимог до медичного контролю за станом здоров'я учнів, заходів щодо запобігання травм і забезпечення належного санітарно-гігієнічного стану місць занять та обладнання.

У процесі навчання та тренування вирішуються також виховні завдання. Тренери-викладачі повинні виховувати в юних спортсменів любов до праці й навчання, повагу до старших, почуття відповідальності, дисципліни.

Важливими умовами успішної виховної роботи є вчасний початок занять, добра їх організація, висока вимогливість до відвідування та виконання правил на змаганнях. Особливе значення має особистий приклад тренера-викладача. Тренер-викладач повинен слідкувати за успішністю юних спортсменів, виконанням покладених на них обов'язків, підтримувати зв'язок з їх батьками та загальноосвітньою школою.

# 1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

## 1.1. Загальна характеристика багаторічної та річної підготовки борців

**Мета** багаторічної підготовки юних борців - виховання всебічно розвинутих, висококваліфікованих спортсменів, здатних захищати честь свого колективу і держави на змаганнях самого високого рівня.

Постійне зниження віку спортсменів, що здобувають перемоги на світових чемпіонатах та Олімпійських іграх, ставить перед методикою підготовки борців низку проблем: з якого віку розпочинати спеціалізовану підготовку, як її здійснювати на окремих етапах і з переважним використанням яких засобів і методів.

Досвід роботи тренерів показує, що відносно стабільні результати на рівні майстрів спорту борці показують у 17-20 років. Вік дітей для зарахування до груп початкової підготовки - 10 років. Як же повинен будуватись навчально-тренувальний процес з цими дітьми, щоб із перспективних юних спортсменів до 18-20 років підготувати майстрів спорту?

У теорії та методичці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини визначені та науково обгрунтовані наступні етапи багаторічної підготовки спортсменів (В.М.Платонов, 1997):

етап початкової підготовки;

етап попередньої базової підготовки;

етап спеціалізованої базової підготовки;

етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (підготовки до вищих досягнень);

етап збереження досягнень.

Відповідно до викладеної періодизації будується багаторічна підготовка юних спортсменів-борців.

**Етап початкової підготовки** охоплює перші два-три роки занять в спортивній школі. Тренування вирішують завдання зміцнення здоров'я дітей, ліквідації недоліків у фізичному розвитку, розвинення фізичних якостей, вивчення техніки й тактики боротьби. Пріоритетними є різнобічна фізична та технічна підготовка - фундамент для поглибленої спеціальної підготовки.

Заняття носять переважно ігровий та змагальний характер, що дозволяє підтримувати позитивний емоційний фон та успішно боротися з монотонністю під час вивчення технічних прийомів боротьби.

**Етап попередньої базової підготовки** ставить перед спортсменами завдання покращення фізичних кондицій та формування рухового потенціалу з метою успішного засвоєння широкого комплексу прийомів і технічних дій. Важливо на даному етапі сформувати в юних борців стійку мотивацію до цілеспрямованої багаторічної підготовки.

Особлива увага приділяється розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та гнучкості. У техніко-тактичній підготовці ставиться завдання оволодіти доцільною варіативністю виконання

прийомів і технічних дій та вмінням застосовувати їх у різноманітних тактичних ситуаціях.

**Етап спеціалізованої базової підготовки** передбачає планомірне збільшення тренувальних занять з великими навантаженнями та застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце посідають індивідуальні заняття з тренером. Удосконалення техніки й тактики відбувається в умовах, наближених до змагальної діяльності. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях, і все частіше їм ставиться завдання показати найкращий результат. Тренувальний процес будується з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Багато уваги приділяється змагальній практиці із завданням формування та удосконалення індивідуального стилю боротьби.

**Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей** (підготовки до вищих досягнень) орієнтує спортсмена на досягнення максимальних результатів. Значно зростає доля засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, різко збільшується кількість поєдинків змагального характеру. Тренувальні навантаження досягають максимальних величин. Кількість тренувань у тижневих мікроциклах доходить до 15-20, суттєво зростають обсяги змагальної практики, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки.

Велика увага приділяється формуванню індивідуального арсеналу технічних дій з урахуванням особливостей розвитку фізичних і психічних якостей борця.

**Етап збереження досягнень** характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсмена. Основним завданням даного етапу є підтримання раніш досягнутого рівня функціональних можливостей організму без збільшення обсягу тренувальної роботи. Водночас не зменшується увага до удосконалення техніко-тактичної майстерності, підвищення психічної готовності, ліквідації індивідуальних недоліків у фізичній підготовленості. Важливим чинником підтримання досягнень виступає тактична зрілість, яка прямо залежить від змагального досвіду спортсмена.

На даному етапі, як ніколи, треба застосовувати нові тренувальні засоби, нетрадиційні варіанти планування підготовки, використовувати різноманітні засоби контролю, стимуляції та відновлення працездатності.

Навчально-тренувальний процес у кожній групі планується на підставі цієї програми, навчального плану і річних графіків розподілу навчальних годин.

Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях вихованці набувають знань з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, методики навчання та тренування в обсязі, потрібному спортсменам-борцям.

Практичні заняття складаються з таких розділів: загальна та спеціальна фізична підготовка; вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики греко-римської боротьби; суддівська практика; перевірка виконання контрольних нормативів.



Кількість годин на змаганнях розраховується за розділом "Вивчення та удосконалення техніки й тактики греко-римської боротьби".

Під час планування програмного матеріалу для практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду тренування, рівня загальнофізичної та спеціальної підготовленості, віку спортсменів.

Планування навчально-тренувальних занять для початківців має бути скероване на всебічний фізичний розвиток юних спортсменів, вивчення та закріплення елементів техніки й тактики греко-римської боротьби, для борців-розрядників - на вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики боротьби, підготовку до змагань згідно з календарним планом.

Навчально-тренувальний процес кожного року поділяється на три періоди - підготовчий, змагальний, перехідний. Кожен період має свої завдання.

**Підготовчий період** (вересень-грудень): зміцнення здоров'я вихованців, поліпшення їх загальної фізичної підготовленості, вивчення техніки й тактики боротьби, удосконалення моральних і вольових якостей, теоретична підготовка.

Тривалість періоду для груп попередньої базової підготовки - 3-4 міс., для груп спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень - 1,5-3 міс.

**Змагальний період** (січень-липень): подальший розвиток фізичних, морально-вольових якостей, вивчення та удосконалення техніки й тактики боротьби, досягнення високого рівня тренуваності, спеціальна підготовка та участь у змаганнях, придбання суддівських навичок. Особлива увага приділяється підготовці до змагань. Залежно від кількості основних змагань змагальний період може складатися з 2-3 циклів підготовки.

Тривалість періоду для груп попередньої базової підготовки - 6-7 міс., для груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень - 7-9 міс.

**Перехідний період** (1,5-2 міс.): активний відпочинок, підтримання досягнутого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Планування навчально-тренувального процесу на рік для спортсменів I розряду і вище може бути змінене залежно від термінів проведення основних змагань. Заняття проводяться за індивідуальним планом тренування спортсмена.

## 1.2. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп (табл. 1, 2)

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Вік для зарахування, років	Мінімальна кількість		Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки (на початку навчального року)
		груп*	учнів, вихованців		
<b>Групи початкової підготовки</b>					
1-й	10-11	3	12	6	Виконати контрольні нормативи
Більше 1	11-12	3	10	8	
<b>Групи попередньої базової підготовки</b>					
1-й	12-14	2	8	12	Вимоги програми
2-й	13-15	2	8	14	
3-й	14-16	2	6	18	II юн. розряд
Більше 3	15 і старші	2	6	20	I юн. розряд
<b>Групи спеціалізованої базової підготовки</b>					
1-й	16	-	6	24	I розряд, участь у чемпіонатах або Кубках України серед кадетів (юнаків), юніорів
2-й	17	-	6	26	50% I розряд + 50 % КМС, участь у чемпіонатах або Кубках України серед кадетів (юнаків), юніорів та молоді
3-й	18	-	5	28	КМС, участь у чемпіонатах або Кубках України серед юніорів, молоді, дорослих
<b>Групи підготовки до вищих досягнень</b>					
Увесь термін	19 і старші**	-	4	32***	I КМС + 3 МС, участь у чемпіонатах або Кубках України серед юніорів, молоді, дорослих

\* У СДЮШОР має бути 1-2 групи спеціалізованої базової підготовки та 1 група підготовки до вищих досягнень.

\*\* До груп підготовки до вищих досягнень можуть зараховуватися спортсмени з 18 років за умови виконання відповідних вимог до спортивної підготовки.

\*\*\* За наявності в групі членів або кандидатів до збірної команди України з греко-римської боротьби кількість годин може бути збільшена до 36.

Примітки:

1. До груп початкової підготовки в окремих випадках можуть зараховуватися діти, на 1-2 роки молодші, з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я та за рішенням тренерської ради.

2. У ШВСМ замість груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень – відповідно групи згідно з Положенням про ШВСМ.

Таблиця 2

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Клас, курс	Мінімальна кількість учнів в групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки
8-й	8	24	I юн. розряд
9-й	6	27	I юн. розряд
10-й	6	27	I юн. розряд
11-й	4	32	I розряд
I	2	32	КМС
II	2	32	КМС

### 1.3. Планування та облік навчально-тренувальної роботи

У відділенні з греко-римської боротьби ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю повинні бути такі документи: програма, навчальні плани (табл. 3, 4), річні графіки розподілу навчальних годин для окремих груп, розклад занять, робочі (поурочні) плани, конспекти занять, календарний план спортивних заходів, індивідуальні плани спортсменів старших розрядів.

Облік навчально-тренувальної та виховної роботи в групах ведеться в журналах.

### 1.4. Навчальний матеріал

#### 1.4.1. Теоретичні заняття (для всіх груп)

##### 1. Фізична культура та спорт в Україні.

Поняття про фізичну культуру. Фізична культура - частина загальної культури, один з важливих засобів виховання, зміцнення здоров'я та всебічного розвитку людей.

Роль і піклування держави у розвитку фізичної культури та спорту. Фізична культура в системі народної освіти. Значення різнобічної фізичної підготовки для досягнення високих спортивних результатів.

Єдина спортивна класифікація України, її значення у розвитку спорту в країні. Розрядні нормативи та вимоги з греко-римської боротьби.

Таблиця 3  
Орієнтовний навчальний план підготовки з греко-римської боротьби у ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ, год.

Зміст заняття	Групи											
	Початкової підготовки			Попередньої базової підготовки			Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень		
	Рік навчання											
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Теоретична підготовка	10	12	16	18	24	32	50	70	80	100	100	130
Практична підготовка	302	404	400	606	808	1008	1198	1334	1324	1460	1460	1742
У тому числі:												
загальна фізична	90	112	104	138	158	180	170	182	166	182	182	224
спеціальна фізична	62	84	64	90	122	154	158	166	166	172	172	202
Вивчення та удосконалення техніки й тактики греко-римської боротьби . Тренування. Підготовка до змагань	136	194	216	362	500	630	726	840	842	954	954	1154
Суддівська практика	-	-	-	-	8	20	20	22	22	24	24	32
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	96	96	96	96	96	96
Виконання контрольних нормативів	14	14	16	16	20	24	28	28	32	32	32	34
Змагання	Проводяться згідно з календарним планом змагань											
Усього:	312	416	416	624	832	1040	1248	1404	1404	1560	1560	1872

Таблиця 4

## Орієнтовний план з теоретичної підготовки з греко-римської боротьби, год.

Зміст заняття	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки		Спеціалізованої базової підготовки						Підготовки до вищих досягнень			
	Групи		Групи		Групи						Групи			
	1-й	2-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Стильний огляд розвитку спортивної боротьби в Україні	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4
Стилі відомості про будову та функції організму людини.	1	1	-	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4
Вплив фізичних вправ на організм спортсменів	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	4	6	6	8
Знання та навички з гігієни.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	7	7	8
Загартування, режим і харчування борця	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	4	4	4
Медичний контроль, запобігання травм, надання першої допомоги, масаж	-	-	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4
Фізіологічні засади навчання та тренування борця	2	2	3	3	4	5	8	10	12	12	14	14	14	18
Засади техніки й тактики греко-римської боротьби	1	1	1	2	2	3	5	9	10	10	12	12	10	15
Засади методики навчання і тренування. Організація та керування підготовкою борця до змагань	-	1	2	2	4	5	9	13	14	14	16	16	16	20
Планування та облік навчально-тренувального процесу														

Продовження табл. 4

Зміст заняття	Групи														
	Початкової підготовки			Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й			
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Загальна та спеціальна фізична підготовка борця	1	1	2	1	2	3	4	6	8	10	10	10	10	10	14
Психологічна підготовка борця	-	1	1	2	2	3	6	7	8	10	12	15	10	12	15
Система відновлювальних заходів	-	1	1	1	1	2	3	4	5	7	8	10	7	8	10
Педагогічний та медико-біологічний контроль у процесі підготовки до змагань	-	-	-	-	-	-	1	2	3	3	3	3	3	3	3
Правила змагань, Організація та проведення змагань	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	5
Місія занять, обладнання та інвентар	1	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1
Усього:	11	13	16	18	24	32	50	70	80	100	100	80	100	100	130

Успіхи українських спортсменів на великих міжнародних змаганнях (Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи).

Завдання фізкультурних організацій України щодо розвитку масовості та підвищення майстерності спортсменів. ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю: їх завдання в підготовці спортсменів високого класу

## **2. Стислий огляд розвитку спортивної боротьби в Україні.**

Характеристика різних видів спортивної боротьби. Місце і значення її в системі фізичного виховання.

Стислий історичний огляд: боротьба - стародавній вид фізичних вправ. Народні види боротьби в Україні. Розвиток професійної боротьби в Україні. Найвідоміші борці-професіонали.

Розвиток греко-римської боротьби в Україні (з 1924 р.). Найвизначніші змагання з греко-римської боротьби в Україні. Участь українських борців в Олімпійських іграх (з 1952 р.), чемпіонатах світу та Європи.

Масовий розвиток греко-римської боротьби, підвищення технічної майстерності юних борців. Першість світу та Європи серед юніорів та юнаків (з 1992 р.).

Досягнення борців греко-римського стилю на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи. Видатні українські борці: Я.Пункін, І.Богдан, О.Колчинський, Г.Гамарнік, Н.Давідян, С.Рибалко, В.Тростянський, Ю.Григор'єв, В.Олійник, А.Калашніков, Р.Аджи, Г.Комищенко, Р.Хакімов, В.Шацьких, А.Варданян та інші.

## **3. Стислі відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів.**

Будова та функції організму людини. Кісткова система, зв'язки та м'язи, їх будова та взаємодія. Основні відомості про кровообіг, значення крові. Серце та судини. Дихання та газообмін. Значення дихання для життєдіяльності організму. Органи травлення. Обмін речовин. Органи виділення (кишечник, нирки, легені, шкіра). Провідна роль центральної нервової системи у діяльності всього організму людини. Вплив фізичних вправ на центральну нервову систему. Удосконалення функцій м'язової системи, дихання та кровообігу під впливом фізичних вправ. Вплив занять спортом на обмін речовин.

Систематичні заняття фізичними вправами та спортом - як важлива умова зміцнення здоров'я, розвитку фізичних можливостей та досягнення високих спортивних результатів. Спортивне тренування - як процес удосконалення функцій організму. Анатомо-фізіологічна характеристика боротьби.

## **4. Знання та навички з гігієни. Загартовування, режим і харчування борця.**

Гігієна. Загальний режим дня. Режим харчування та питний режим. Гігієна сну. Догляд за шкірою, волоссям і нігтями. Гігієнічне значення водних процедур (умивання, душ, лазня, купання).

Значення додержання правил гігієни для борця, гігієна одягу та взуття. Гігієна житла, місць занять: повітря, температура, вологість, освітлення та вентиляція приміщень.

Використання природних чинників (сонця, повітря, води) з метою загартування організму.

Уявлення про заразні захворювання (розповсюдження), заходи особистої та громадської профілактики (запобігання хвороб). Тимчасові обмеження і протипоказання до занять боротьбою. Шкідливість паління та вживання спиртних напоїв. Режим дня. Ранкова гімнастика (тренування) та її значення. Розподіл часу на заняття у навчальних закладах, роботу на підприємстві та заняття спортом.

Відпочинок, його значення для відновлювальних процесів організму спортсмена. Режим харчування. Раціон харчування борця. Енерговитрати борця (4500-5500 кКал). Зміни енерговитрат залежно від обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень (участі у змаганнях), ваги спортсмена. Ваговий режим борця.

**5. Медичний контроль, запобігання травм, надання першої допомоги, масаж.**

Медичний контроль, значення та зміст медичного контролю на заняттях фізичною культурою та боротьбою. Поняття про "спортивну форму", стомлення і перевтомлення. Заходи запобігання перевтомлення. Самоконтроль, щоденник самоконтролю. Об'єктивні показники самоконтролю: вага, пульс, кров'яний тиск. Суб'єктивні показники самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, роботоспроможність, потовиділення.

Поняття про травми. Особливості спортивного травматизму. Причини травм та їх профілактика. Запобігання травм. Самозапобігання травм. Перша допомога (до лікаря) за травм. Засоби зупинки кровотечі, перев'язки, накладання тимчасової шини, штучне дихання. Транспортування потерпілого.

Рани, їх різновиди. Вивихи. Пошкодження кісток, переломи (закриті та відкриті), розтягнення, струс мозку. Дія низької температури: обмороження, загальне замерзання. Дія високої температури: опік, сонячний удар, тепловий удар.

Спортивний масаж: фізіологічний вплив масажу на організм людини (шкіру, м'язи, суглоби, сухожилля, кровоносну, лімфатичну та нервову системи). Гігієнічні засади масажу. Види спортивного масажу (тренувальний, попереджувальний, відновлювальний). Лікувальний масаж. Самомасаж, його прийоми. Протипоказання до масажу.

**6. Фізіологічні засади навчання та тренування борця.**

М'язова діяльність - як доконечна умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму людини, підтримка здоров'я та працездатності.

Поняття про тренування як процес формування рухових навичок та розширення функціональних можливостей організму. Фізіологічні закономірності формування рухових навичок, фази формування рухових навичок.

Особливості функціональної діяльності центральної нервової системи, органів дихання та кровообігу, перебігу хімічних процесів під час виконання різних за обсягом та інтенсивністю фізичних вправ. Роль і значення



центральної нервової системи у процесі занять і змагань з боротьби.

Посилення діяльності серцево-судинної системи, кисневого обміну, рухових можливостей борця під впливом різноманітних тренувальних, контрольних та змагальних поєдинків.

Поняття про кисневий борг, кисневу потребу, максимальне споживання кисню (МСК).

Взаємозв'язок між структурою зовнішнього (обсяг та інтенсивність вправ, праця та відпочинок тощо) і характером внутрішнього (розмір і характер фізіологічних і біохімічних змін в організмі та ступінь психічного напруження) навантажень - важлива умова для перебігу процесів пристосування, тобто перебудови функціональних систем. Фізична та психічна адаптація як єдиний процес.

Основні вимоги до засобів тренування (фізичних вправ) з метою утримання тренувального ефекту адаптації: наближення розміру навантаження (обсяг та інтенсивність) до оптимальних можливостей організму спортсмена; систематичне підвищення розміру навантаження; вірне чергування навантаження та відпочинку; певна цільова спрямованість тощо.

Відновлення фізіологічних функцій організму після різноманітних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень та участі у змаганнях.

Втома - як тимчасове порушення координаційних функцій організму та зниження працездатності. Засоби та методи ліквідації втоми та прискорення процесів відновлення у борців.

### **7. Засади техніки й тактики греко-римської боротьби.**

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок. Значення техніки й тактики щодо удосконалення майстерності спортсмена. Техніка боротьби. Технічні засоби греко-римської боротьби у стійці та партері: основні положення, переміщення, дії руками, ногами, тулубом, їх взаємодія під час виконання борцем атакуючих і захисних дій. Основні технічні дії (прийоми, захисти, контрприйоми, комбінації).

Класифікація, систематика й термінологія прийомів греко-римської боротьби. Класифікація прийомів: у стійці - переведення, звалювання, кидки; у партері - перевороти, кидки. Засади утворення термінології прийомів. Біомеханічний аналіз техніки виконання різних груп прийомів у стійці та партері. Аналіз техніки захисних дій, контрприйомів, комбінацій. Принципи побудови комбінацій.

Тактика боротьби. Значення і роль тактичної підготовки борця. Тактичні дії для підготовки проведення прийомів, сковування, маневрування, виведення з рівноваги, обманні дії, виклик та ін.

Тактика ведення поєдинку. Складання плану ведення поєдинку з урахуванням підготовленості суперника та своїх можливостей. Вибір стилю та темпу поєдинку. Проведення прийомів залежно від положення, що склалося в ході поєдинку, та від створеного положення.

Тактика виступів у змаганнях: складання плану на засадах положення про змагання, з урахуванням характеру змагань (командні, особисті, особисто-командні, турнірні чи матчеві), складу учасників, жеребкування. Корекція у ході змагань.

Особливості тактики командних змагань: визначення складу команди, завдання команди та кожного учасника зустрічі, зміни в складі команди в ході змагань та ін.

Аналіз техніки й тактики поєдинків, проведених у змаганнях. Аналіз майстерності основних супротивників. Перегляд навчальних кінофільмів, відеозаписів тощо. Перегляд техніки боротьби у виконанні кращих майстрів.

Розвиток тактичного мислення у ході тренувальних занять та змагань.

Творчий характер і своєрідність української школи боротьби.

**8. Засади методики навчання та тренування. Організація та керування підготовкою борця до змагань.**

Поняття про навчання і тренування. Навчання та тренування як єдиний педагогічний процес. Застосування основних педагогічних принципів у навчанні та тренуванні борця. Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень; поглиблена спеціалізація; безперервність тренувального процесу; поступове збільшення навантажень до максимальних; хвилеподібність і варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки, взаємозв'язок структури змагальної діяльності із структурою підготовки.

Методи спортивної підготовки: словесні, наочні, практичні. Методи, спрямовані на засвоєння спортивної техніки, розвиток рухових якостей, - безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний. Завдання, характер і зміст навчання та тренування різних за віком і кваліфікацією борців. Засоби навчання, їх взаємозв'язок. Помилки, що виникають під час вивчення технічних дій, та шляхи їх усунення.

Заняття - основна форма організації та проведення навчально-тренувальної роботи. Побудова заняття, його зміст; регулювання навантаження на заняттях для різних за віком та кваліфікацією груп борців.

Основні вимоги до організації навчально-тренувальних занять. Визначення загального напрямку засобів, чергування виконання вправ і відпочинку, інтенсивності та дозування вправ, відведення місця і часу для вирішення загальних та особистих завдань - невідмінні умови для здійснення принципу індивідуалізації. Особливості побудови навчально-тренувальних занять перед змаганнями.

Ранкова гімнастика (зарядка) борця. Зміст і принципи її побудови залежно від періоду тренування та рівня фізичної підготовленості борця. Розминка. Значення і зміст розминки перед поєдинком.

Тренування як процес всебічної підготовки борця - набуття спеціальних технічних і тактичних навичок, удосконалення фізичних, моральних та вольових якостей. Засоби тренування: загальнорозвивальні вправи, вправи зі спортивним знаряддям, спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, вправи для зміцнення "мосту", вправи з манекеном, партнером, навчально-тренувальні

поєдинки, вправи з інших видів спорту. Змагання та їх значення для підвищення спортивної майстерності.

Принципи систематичності, повторюваності, поступовості, індивідуального підходу в процесі тренування. Виховне значення навчання та тренування. Тренування - повторне, інтервальне, по колу.

Види навантаження: мале, середнє, значне, велике.

Поняття "обсяг та інтенсивність" тренувальних навантажень. Інтенсивність фізичних вправ, вимірювана в балах (частота серцевих скорочень - за шкалою В.Н.Ситника та А.А.Новікова). Тренувальне навантаження вправи, вимірюване умовними одиницями (складає добуток відповідного балу інтенсивності на "чистий" час виконання вправи). Обсяг тренувального навантаження в занятті (за день) складає суму умовних одиниць тренувального навантаження всіх виконаних вправ.

Динаміка тренувального та змагального навантаження по періодах, за рік, чотирирічний цикл. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в процесі удосконалення технічної й тактичної майстерності борця залежно від періодів та етапів підготовки.

Теоретична підготовка. Підготовка борця до змагань в умовах навчально-тренувальних зборів. Організація та планування навчально-тренувальної та виховної роботи. Педагогічний та медико-біологічний контроль у процесі тренування борця.

Роль цілорічного тренування в підвищенні спортивної майстерності, придбанні та збереженні спортивної форми борців. Засоби збереження спортивної форми між змаганнями.

Методика навчання новачків. Методика проведення тренувальних занять з новачками та борцями молодших розрядів. Підготовка та участь у змаганнях. Методика проведення аналізу технічної й тактичної майстерності борця у тренувальному та змагальному поєдинках (атестування та методи реєстрації).

Поняття про змагальну діяльність та її структуру: мета, засоби, результат. Види підготовленості - технічна, тактична, фізична, психологічна, інтелектуальна, інтегральна, змагальна; їх взаємозв'язок.

## **9. Планування та облік навчально-тренувального процесу.**

Поняття про планування та облік. Цілі та завдання планування та обліку. Єдність планування та обліку - неодмінна умова управління навчально-тренувальним процесом.

Планування - перспективне, поточне, оперативне. Облік - поточний, поетапний, кінцевий (річний, чотирирічний). Планування навчально-тренувального процесу підготовки команди (групи) та конкретного борця.

Форми документації планування та обліку навчально-тренувального процесу: команди (групи) - державна програма, перспективний план, річний план, план тренувального циклу (або місяця, збору), конспект тренування; спортсмена - індивідуальний перспективний план, річний план, індивідуальний план-шоденник.

Багаторічне перспективне планування - як основа програмного навчання та тренування борця.

Періодизація тренування. Завдання і зміст підготовчого, змагального та перехідного періодів. Тренувальні цикли, їх зміст.

Визначення кількості навчально-тренувальних занять, змагань і змагальних поєдинків, кількості годин на різні види підготовки борця протягом року. Дотримування обсягу та інтенсивності тренувального навантаження, їх коректування. Облік виконаної роботи на занятті за день, тиждень тощо.

#### **10. Загальна та спеціальна фізична підготовка борця.**

Спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка - як основа розвитку фізичних якостей та здібностей, рухових функцій, підвищення спортивної працездатності.

Використання загальнорозвивальних і вправ з інших видів спорту в різних періодах та етапах підготовки. Значення засобів загальної фізичної підготовки у підвищенні рівня тренуваності, відновленні організму борця під час безпосередньої підготовки до змагань.

Спеціальна фізична підготовка борця, її значення для удосконалення координації рухів, швидкості реакції, орієнтації в просторі, розвитку спеціальних якостей - сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості. Спрямованість спеціальних вправ на розвиток певних якостей окремих частин тіла, груп м'язів з урахуванням індивідуальних особливостей та арсеналу техніко-тактичних дій.

Взаємозв'язок засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, зміна їх співвідношення залежно від рівня підготовленості навчальних груп, спортивної майстерності вихованців, періодів та етапів підготовки до змагань. Визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості борців за результатами виконання нормативних вимог програми.

#### **11. Психологічна підготовка борця.**

Виховання спортсменів у душі відданості та любові до Батьківщини, поваги до загальнолюдських цінностей. Патріотизм, велике бажання досягти спортивного результату, організованість, дисциплінованість, працелюбство, почуття товарищескості, проявлення волі до перемоги - характерні риси морально-вольових якостей українського спортсмена.

Поняття про психологічну підготовку борця. Добре організована виховна робота, високий рівень майстерності та тренуваності - піддруктя психологічної підготовки.

Створення колективу (товариського мікроклімату, наставництва), заохочення кращих, суворе осудження випадків порушення навчально-тренувального режиму, спортивної етики - неодмінні умови успішної психологічної підготовки.

Способи педагогічного впливу, завдання, вправи з метою формування вольових якостей.

Виховання волі шляхом подолання різних труднощів, пов'язаних з виконанням значних тренувальних навантажень, виявленням максимальних зусиль у поєдинку, під час виконання змагальних елементів, контрольних нормативів, ускладнених нормативних завдань в процесі навчально-тренувальних занять і змагань, а також з поєднанням навчання чи роботи із

заняттям спортом. Додержання принципу послідовності та поступовості щодо нарощування труднощів.

Психологічна підготовка борця перед змаганнями. Значення різнобічної технічної, тактичної й фізичної підготовки для виховання у борця впевненості у своїх силах, у досягненні перемоги.

Набуття здібностей до перенесення високих фізичних і психологічних напружень, нездужання, больових відчуттів, несприятливих кліматичних і побутових умов, пов'язаних з участю у відповідальних змаганнях. Виявлення бійцівських якостей у поєдинках з основними суперниками.

Психологічна настанова на участь у змаганнях, окремих поєдинках: попередня настанова проводиться на етапах загальної та спеціальної підготовки до змагань до визначення складу учасників; безпосередня - в період завершення підготовки до моменту прибуття на змагання; конкретна настанова на поєдинок, проведення технічних і тактичних дій - в ході змагань.

Засоби регуляції та саморегуляції емоційного стану борця. Педагогічні та інструментальні засоби контролю за психічним станом спортсмена у період підготовки та участі у змаганнях.

## **12. Система відновлювальних заходів.**

Підвищення обсягу тренувальних та змагальних навантажень у сучасному спорті.

Система відновлювальних заходів під час тренувань з великим навантаженням для спортсменів вищої кваліфікації. Педагогічні, психологічні, гігієнічні та медико-біологічні засоби відновлення.

## **13. Педагогічний та медико-біологічний контроль у процесі підготовки до змагань.**

Педагогічний та медико-біологічний контроль, його значення в організації та управлінні навчально-тренувальним процесом під час підготовки борця до змагань.

Комплексний контроль процесу вдосконалення підготовленості борця (фізичної, технічної, тактичної та психологічної), розвитку його тренуваності.

Педагогічний та медико-біологічний контроль у процесі навчально-тренувальних занять та участі борця у змаганнях.

Контроль за фізичною підготовкою борця. Виконання нормативних вимог із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Антропометричні виміри, полідинамометричні виміри швидкісних, швидкісно-силових якостей під час вибухових і довготривалих навантажень м'язів та ін. Динаміка змін - динамометричних показників швидкісних, силових якостей борця перед поєдинком і після його завершення.

Контроль за техніко-тактичною підготовкою. Аналіз арсеналу технічних і тактичних засобів, що використовуються борцем у тренувальних і змагальних поєдинках. Аналіз ефективності атакуючих і захисних дій, активності борця під час проведення поєдинку. Аналіз реалізації плану поєдинку, використання та створення борцем сприятливих ситуацій для проведення атакуючих, контратакуючих дій, комбінацій. Аналіз реалізації плану виступу в змаганнях тощо. Використання протоколів реєстрування,

фото- і кінозйомки, відеозапису, інструментальних методів для проведення різноманітних аналізів техніко-тактичної майстерності борця.

Контроль за психологічною підготовкою. Педагогічні спостереження за проявами емоційного стану борця в навчально-тренувальних та побутових умовах. Спостереження, бесіди, інтерв'ю, анкетування, експертні оцінки для визначення індивідуальних особливостей спортсмена.

Використання інструментальних методів РРО (реакція на рухливий об'єкт), КЧСМ (критична частота світлових мигань), ЕШО (електро-шкіряний опір) під час дослідження впливу тренувальних навантажень на організм борця.

Педагогічні методи, треморометрія - для визначення рівня емоційного збудження перед поединком.

Контроль за рівнем тренуваності борця. Педагогічні спостереження, тести. Аналіз динаміки показників частоти серцевих скорочень (ЧСС), кисневого обміну, біохімічного складу крові тощо.

#### **14. Правила змагань. Організація та проведення змагань.**

Значення змагань, характер та способи їх проведення. Положення про змагання. Програма змагання. Підготовка місць змагань, їх оформлення. Порядок відкриття та закриття змагань. Інформація про хід змагання. Учасники: їх вік, подія за спортивними розрядами, обов'язки та права, вагові категорії. Зважування. Костюм та гігієна учасників. Представники та капітани команд. Забезпечення учасників змагань медичною допомогою, заходи запобігання травм.

Склад суддівської колегії. Права та обов'язки членів суддівської колегії. Правила суддівства. Кількість поєдинків. Хід і тривалість поєдинку. Оцінка прийомів. Попередження дискваліфікації. Боротьба в партері на краю килима. Заборонені прийоми. Визначення місця в особистих і командних змаганнях. Порядок складання пар.

Документи змагань, протокол зважування, протокол ходу змагань, протокол складу пар, суддівська записка, звіт.

#### **15. Місця занять. Обладнання та інвентар.**

Упорядкування та обладнання залу боротьби (розміри, освітлення, підлога, забарвлення, вентиляція, температура). Килим для боротьби. Тренувальне обладнання для розвитку спеціальних і фізичних якостей. Підсобні приміщення (роздягальні, душові, санвузол, склад, масажна, лазня, лабораторія, методкабінет).

Догляд за обладнанням та інвентарем. Спортивний одяг та взуття борця.

## 1.4.2. Практичні заняття

### **Загальна фізична підготовка (для всіх груп)**

#### **Стройові вправи**

Поняття про стрій, шеренгу, колону, фланги, інтервали, дистанції, того, який направляє та того, хто замикає, попередню та виконавчу команди.

Команди: "Шикуйся!", "Рівняйся!", "Струнко!", "Праворуч!", "Ліворуч!", "Кругом!", "Півоберта наліво!". Ходьба зі зміною напрямку: "змійкою", "зигзагом", протиходом. Зміна швидкості руху за командами: "Ширше крок!", "Коротше крок!", "Частіше крок!", "Рідше!". Повороти у русі направо, наліво, кругом. Перехід з кроку на місці на ходьбу та біг. Перебудова з однієї шеренги в дві, з колони по одному в колону по два, з шеренги (колони) по два у шеренгу (колону) по одному. Перебудова з колони по одному в колону по два (три, чотири) поворотом наліво (направо). Розімкнення в колоні на витягнуті руки на місці та в русі.

#### **Загальнорозвивальні вправи**

Основні рухи головою, руками, ногами, тулубом (типу зарядки, розминки).

Вправи для шиї. Нахили головою вперед, назад, в боки. Повороти, колові рухи головою.

Вправи для рук і плечового поясу. Згинання та розгинання пальців; рухи в суглобах плеча, ліктя та лучезап'ясткових суглобах (згинання, розгинання, повороти, обертання, відведення, приведення), махи та колові рухи; згинання та розгинання рук у положенні стоячи та лежачи.

Вправи для тулуба. Нахили тулуба: вперед, назад, в боки, колові рухи тулубом.

Вправи для ніг. Рухи в суглобах ніг (згинання, розгинання, обертання) з різних вихідних позицій (стоячи на одній нозі; з опорою на партнера, на стіну, прилад; сидячи, лежачи на спині). Махові та колові рухи ногою. Присідання, стрибки на одній та двох ногах. Випади. Пружисті присідання у випаді, зміна положення ніг стрибком, у випаді. Ходьба, біг, прискорення. Вправи для розвинення гнучкості.

#### **Вправи з предметами**

Вправи з гімнастичною палкою. Махові та колові рухи руками, нахили та повороти тулуба, тримаючи палку в різних положеннях; переміщення палки з положення знизу в положення ззаду-знизу викручуванням рук; перенесення ніг через палку; стрибки через палку; підкидання та ловля палки.

Вправи зі скакалкою. Виконання різних вправ, використовуючи складену скакалку замість гімнастичної палки. Стрибки на двох, на одній нозі, з ноги на ногу, в напівприсіді та присіді, з поворотами, обертуючи скакалку вперед-назад; біг з обертанням скакалки, зі схрещенням рук.

Вправи з тенісним м'ячем. Кидки та ловля м'яча однією, двома руками з положення стоячи, сидячи, лежачи (на місці, в русі). Ловля та удари по м'ячу, що відскочив від стіни; метання м'яча в ціль і на дальність.

Вправи з набивним м'ячем (1-3 кг). Рухи прямими руками; згинання та розгинання рук; нахили, повороти, колові рухи тулубом, тримаючи набивний

м'яч знизу, перед грудьми, зверху за головою, спиною. Згинання та розгинання ніг з м'ячем; піднімання і опускання прямих ніг з м'ячем, затисненим між ступнями, в положенні сидячи та лежачи на спині. Передача м'яча з однієї руки в іншу позаду тулуба і між ногами. Підкидання м'яча вгору та ловля його, те ж саме з обертом кругом. Кидки м'яча однією (двома) рукою поштовхом від плеча, голови, знизу, через голову, між ногами, на дальність. Кидки м'яча один одному однією та двома руками.

Вправи з гантелями, гириями та іншими обтяженнями. Виконання різних рухів руками, тулубом, ногами, утримуючи гантелі, гирі руками або затискаючи їх між ступнями. Жим, ривок, штовхання та жонглювання гириями. Вправи зі штангою - ривок, поштовх, підйом на груди, присідання, жим лежачи тощо.

### **Рухливі ігри та естафети**

Ігри з м'ячем: бігом, стрибками, з елементами боротьби, акробатики, перенесенням вантажу; вправи на рівновагу з елементами спортивних ігор; комбіновані естафети тощо.

### **Вправи з інших видів спорту**

Гімнастика: вправи на спортивному обладнанні, на рівновагу (брус або лавка).

Вправи у висі та упорі (гімнастична стінка, кільця, перекладина, бруси). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Підтягування. Підйоми з вису в упор (силою, переворотом, завісом, розгинанням, махом вперед-назад). Кут у висі, упорі. Різноманітні зіскоки махом назад-вперед.

Лазіння (канат, жердина). Вис на канаті (жердині) із захватом його ногами навхрест, підйомами ступні. Лазіння способом у два-три прийоми. Лазіння на одних руках з різним положенням ніг. Лазіння на швидкість.

Опорні стрибки (козел, кінь). Стрибки з висоти 70-120 см на м'якість приземлення. Стрибки з розбігу через козла, коня, зігнувши ноги, з прогином, ноги нарізно, боком з опорою однією рукою.

### **Акробатика**

Перекиди: назад-вперед; назад через стійку на руках; перекид-політ у довжину, висоту, через перешкоду (мішок, опудало, стілець тощо); із стійки на руках, на голові та руках. Переворот вбік, вперед. Сальто вперед-назад. Підйом розгинанням з положення лежачи на спині; перекид вперед і підйом розгинанням, рондат, фляк.

### **Вправи на батуті**

Стрибки на ноги: з поворотом на 180-360° вправо-вліво, у групуванні (зігнувшись). Стрибок у сід, на коліна, те ж саме з поворотом на 180-360°.

Сальто: вперед у групуванні на ноги; назад у групуванні на ноги; назад з прогином на ноги.

### **Легка атлетика**

Біг: на короткі дистанції (30, 60, 100 м) з різноманітних стартових положень; на середні дистанції (400, 800, 1000, 1500 м); на довгі дистанції; по пересіченій місцевості (крос) з подоланням різноманітних природних і штучних перешкод; естафети.



Стрибки у довжину та висоту з місця та з розбігу.

Метання тенісного м'яча, гранати, дротики, диска з місця та з розбігу на дальність і в ціль. Штовхання ядра з місця, з кроку та зі скоку.

### **Спортивні ігри**

Ознайомлення з основними елементами техніки, тактики та правил гри в баскетбол, волейбол, ручний м'яч, футбол тощо. Двобічна гра за спрощеними правилами.

### **Плавання**

Освоювання води. Занурювання та спливання "поплавком", сковзання по воді, дихання (видих під водою), плавання способом "кроль". Рухи рук, ніг. Плавання з включенням одного циклу дихання. Плавання способами "кроль" на спині, "брас". Поєднання рухів рук і ніг з диханням. Спеціальні вправи на суші й воді. Стартовий стрибок і повороти. Пірнання в глибину (1,5-1,8 м) і довжину (10-12 м). Ігри та естафети на воді.

### **Веслування**

Веслування на народних човнах з різною швидкістю та тривалістю.

### **Важка атлетика**

Вправи зі штангою (жим, ривок та поштовх). Спеціальні вправи: тяга, підрив, випад, присідання. Вправи з гирями, гантелями - вижимання, вивинання, жонглювання тощо.

### **Спеціальна фізична підготовка (для всіх груп)**

**Найпростіші форми боротьби:** відштовхування руками, стоячи один проти одного на відстані одного кроку; перетягування однією рукою, стоячи правим (лівим) боком один проти одного; перетягування з положення сидячи, ноги нарізно, упираючися ступнями; випихання з килима, сидячи спиною один до одного, упираючися ногами, руками; виштовхування або винесення партнера за килим у стійці; виведення з рівноваги без допомоги рук, стоячи на одній нозі, сидячи один на другому; боротьба за захват тулуба, руки (рук), ноги (ніг) після захвату тулуба суперником на колінах, поясах, ногами лежачи - за предмет (м'яч, гімнастичну палку тощо); боротьба за площу килима у парах, за м'яч між командами - стоячи, стоячи на колінах з використанням захватів, збивань тощо; "бій півнів", "бій вершників", перетягування канату та ін.

**Вправи для укріплення "мосту":** рухи в положенні "на мосту" вперед-назад з поворотом голови, з різним положенням рук; вправи в упорі головою в килим - рухи вперед-назад, в боки, колові; забігання навколо голови; вставання на "міст", стоячи на колінах, з присіду, із стійки та вихід з положення "мосту"; перевороти з "мосту", через голову (не торкаючися килима лопатками); рухи в упорі головою в килим під стінкою (спиною до стінки з партнером, який утримує ноги); рухи на "мосту", тримаючи набивний м'яч, гирі, штангу, з партнером, що сидить на стегнах, грудях; перевороти з "мосту" забіганням навколо голови, тримаючися за ноги партнера, гирю, штангу; виходи з положення "мосту" під час дожимів з різноманітними захватами.

### **Вправи для вивчення та удосконалення технічних дій**

**Імітаційні вправи** - за структурою схожі з елементами техніки боротьби: виконання прийомів боротьби та окремих їх частин без партнера; вправи з

манекеном; піднімання лежачого або стоячого манекена з різних вихідних положень з різноманітними захватами для розвитку сили групи м'язів, потрібних при виконанні прийомів; кидки манекена підворотом, прогином, поворотом, нахилом.

**Вправи для розвитку швидкості:** загальнорозвивальні, гімнастичні, що виконуються у швидкому темпі; пробігання коротких (5, 10, 30, 60, 100 м) відрізків на час; біг зі зміною напрямку; різноманітні стрибки з розбігу; гра в баскетбол, гандбол, футбол; швидка зміна дій (виконання вправ) за несподіваними сигналами; виконання спеціальних вправ борця, прийомів на час; ведення бою зі швидким, легким партнером, з частою зміною партнерів.

**Вправи для розвитку сили:** загальнорозвивальні вправи для м'язів шиї, рук, тулуба, ніг з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі, гири, штанга, каміння, колоди та інші предмети); вправи на гімнастичних приладах, настінних еспандерах, тренажерах; виконання жиму, поштовху, ривка штанги, гири великої ваги; вправи, ігри у подоланні опору партнера, перенесенні вантажу, партнера; вправи на "мосту" зі штангою, гирями, партнером, що сидить на стегнах, грудях; дожими, виходи та контрприйоми з виходом з "мосту".

**Вправи для розвитку спритності:** різноманітні загальнорозвивальні вправи на координацію рухів, акробатичні, вправи на батуті, гімнастичні вправи на рівновагу, опорні стрибки; рухливі й спортивні ігри, стрибки у воду, спускання з гір на лижах тощо; виконання складних спеціальних вправ борця - на "мосту", з манекеном, партнером, вправи з незвичайних вихідних положень, з включенням незнайомих елементів прийомів, захисту, контрприйомів і комбінацій.

**Вправи для розвитку гнучкості:** загальнорозвивальні вправи, які виконуються з великою амплітудою руху (махові, пружисті); те ж саме з допомогою партнера, з обтяженням, гімнастичною палкою тощо; акробатичні вправи - "міст", фляк, перевороти, "шпагат" тощо; спеціальні вправи борця - вставання із стійки на "міст", рухи на "мосту", перевороти з "мосту", забігання навколо голови; виконання елементів переворотів перекатом, розгинанням у партері, кидків прогином у стійці.

**Вправи для розвитку витривалості:** загальнорозвивальні та спеціальні вправи борця, які виконуються протягом тривалого часу без зниження інтенсивності; багаторазове виконання вправ з обтяженнями, гімнастичних вправ у висах, упорах, лазінні; біг на середні (400-800 м) та довгі дистанції, кроси (3-5 км); походи в гори, лижні перегони (5-10 км); веслування на човнах (2-3 км); ігри в баскетбол, регбі, гандбол, футбол, рухливі ігри протягом тривалого часу; багаторазове виконання прийомів з манекеном, партнером у швидкому темпі; ведення поєдинку зі спуртами з частою зміною партнерів у формулою, яка перевищує змагальну.

## 2. ВИВЧЕННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ Й ТАКТИКИ ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ

### 2.1. Групи початкової підготовки

#### 2.1.1. Перший рік навчання

##### Техніка боротьби у партері

###### Перевороти скручуванням:

1. "Важелем". Захист: а) не дати здійснити захват, притиснувши руку, яку захоплює той, хто атакує, до тулуба; б) виставити ногу в бік перевороту і, повертаючись грудьми до того, хто атакує, звільнитися від захвату. Контрприйоми: а) переворот за себе захватом різнойменної руки під плече; б) переворот за себе за однойменне плече.

2. Захватом рук збоку. Захист: а) відвести дальню руку вбік; б) виставити дальню ногу вперед і, повертаючись грудьми до борця, що атакує, стати в стійку; в) повертаючись спиною до борця, що атакує, виставити ближню ногу в бік перевороту. Контрприйоми: а) переворот за себе за однойменне плече; б) переворот за себе за різнойменну руку під плече.

###### Перевороти забіганням:

1. Захватом шиї з-під плеча. Захист: а) підняти голову і, притиснувши плече до себе, не дати захопити шию; б) притиснувши плече до себе, виставити ногу в бік перевороту. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом захватом руки під плече.

2. З "ключем" і передпліччям на шиї. Захист: а) лягти на бік спиною до того, хто атакує, зняти його руку з шиї або упертися рукою в килим; б) упираючись вільною рукою в килим, прийняти положення високого партеру та відвести плече захопленої руки вбік. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом захватом руки через плече; в) кидок за зап'ясток.

###### Перевороти переходом:

1. З "ключем" і хватом підборіддя. Захист: а) лягти на бік у бік захопленої на "ключ" руки та, упираючись вільною рукою в килим, не дати борцю, що атакує, перейти на другий бік; б) не давши збити себе на живіт, упертись вільною рукою в килим, відставити ногу назад і повернутися обличчям до того, хто атакує. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом із хватом руки через плече.

2. З "ключем" і хватом плеча другої руки. Захист: а) лягти на бік захопленої руки, виставивши ногу і руку в бік перевороту. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом захватом руки через плече.

###### Захвати руки на "ключ":

1. Однією рукою ззаду. Захист: виставляючи руку вперед, відставити ногу назад між ногами того, хто атакує.

2. Двома руками ззаду. Захист: випрямляючи з'єднані в "замок" руки вперед, відставити ногу назад між ногами борця, що атакує, зробити тулубом рух назад.

3. З упором головою в плече. Захист: забрати атаковану руку ліктем від себе.

4. Поштовхом суперника вбік. Захват: у момент падіння притиснути захоплену руку до свого тулуба.

5. Ривком за плечі. Захист: у момент ривка за плечі виставити руки вперед, зчепивши їх у "замок"

#### **Засоби визволення руки, захопленої на "ключ":**

1. Переставити однойменну із захопленою рукою ногу вперед на коліно; відштовхнувшись ногами та зробивши ривок тулубом і рукою вперед, звільнитися від захвату.

2. З'єднати свої руки в "замок" і зусиллям м'язів рук звільнитися від захвату, випрямивши їх.

3. Виставляючи вперед-вбік ногу, яка знаходиться між ногами борця, що атакує, повернутися до нього грудьми, розігнути руку, захоплену на "ключ".

#### **Комбінації прийомів:**

1. Переворот захватом рук збоку - захист відведенням руки вбік - переворот "важелем".

2. Переворот захватом рук збоку - захист виставляючи дальню ногу вперед-вбік - переворот за себе захватом руки та шиї.

#### **Техніка боротьби в стійці**

##### **Переведення у партер:**

1. Ривком захватом плеча та шиї зверху. Захист: підійти ближче до того, хто атакує, та притиснути його руки до себе. Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом тулуба; б) переведення обертотом захватом руки.

2. Ривком за руку. Захист: а) заступити за борця, що атакує, та ривком на себе звільнити захоплену руку; б) у момент ривка за руку здійснити вільною рукою блокування передпліччя. Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок підворотом захватом за руку через плече.

3. Нирком захватом шиї та тулуба. Захист: а) захопити різнойменну руку того, хто атакує, за плече не даючи здійснити нирок; б) перенести руку над головою борця, що атакує, відійти та повернутись до нього грудьми. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки під плече; б) кидок прогином за плече знизу і шию зверху.

##### **Кидки підворотом (через спину):**

1. Захватом руки (зверху, знизу) та шиї. Захист: а) присідаючи, відхилитися назад і захопити вільною рукою руку того, хто атакує, на шиї або впертися вільною рукою в його попереk. Контрприйоми: а) кидок прогином із захватом тулуба; б) перевід в партер за тулуб ззаду; в) збивання захватом руки та тулуба.

2. Захватом руки через плече. Захист: а) випрямитися і впертися вільною рукою в попереk борця, що атакує; б) присідаючи, відхилитися назад і захопити тулуб того, хто атакує, ззаду. Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок прогином із захватом тулуба рукою.

##### **Комбінації прийомів:**

1. Переведення ривком за руку - захист - переведення за іншу руку.

2. Кидок підворотом захватом руки та шиї - захист - переведення із захватом шиї та тулуба.

3. Кидок підворотом захватом руки через плече - захист - переведення ривком за руку.

### **Тактика**

Найпростіші засоби тактичної підготовки для проведення прийомів (виведення з рівноваги, маневрування) вивчаються водночас з оволодінням техніки.

### **Підготовка до змагань**

Виховання фізичних якостей та розвиток навичок проведення технічних і тактичних дій в тренувальних поєдинках за правилами боротьби. Найпростіші форми боротьби (на колінах, виштовхування, захват тощо).

### **2.1.2. Другий рік навчання**

#### **Техніка боротьби у партері**

##### **Перевороти скручуванням:**

1. За дальню руку ззаду-збоку. Захист: а) виставити вперед-вбік руку, яку захоплюють; б) виставити ногу в бік перевероту, повернутися спиною до партнера, який атакує (висідом). Контрприйоми: а) кидок відворотом захватом руки під плече; б) переверот за себе захватом однойменної руки за плече.

2. За різнойменний зап'ясток ззаду-збоку. Захист: а) виставити руку вперед; б) звільнити захоплену руку передпліччям вільної руки. Контрприйом: кидок через спину із захватом зап'ястка.

3. Захватом шиї з-під плеча та другої руки знизу. Захист: а) притиснути руку до себе; б) виставити ногу в бік перевероту, повернутися грудьми до того, хто атакує. Контрприйоми: а) кидок відворотом захватом руки під плече; б) переверот за себе за однойменне плече.

##### **Перевороти забіганням:**

1. З "ключем" і захватом передпліччя зсередини. Захист: а) виставити вперед захоплену за передпліччя руку; б) лягти на бік спиною до борця, що атакує; спертися рукою (ногою) в килим, перейти у високий партер. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки через плече; б) вихід нагору висідом.

2. Захватом шиї з-під плеча. Захист: а) підняти голову, притискуючи плече до себе, не дати захопити шию; б) притиснути плечі до себе, лягти на живіт; піднімаючи голову, розірвати захват. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки під плече; б) переверот висідом захватом руки під плече.

**Переворот прогином "важелем".** Захист: а) не даючи захопити шию, притиснути захоплену руку до себе; б) відставити назад ногу, яка ближче до того, хто атакує, та притиснутись тазом до килима. Контрприйом: накривання відставленням ноги назад із захватом руки під плече.

##### **Перевороти перекатом:**

1. Захватом шиї з-під плеча та тулуба знизу. Захист: а) не даючи зробити захват шиї, притиснути руку до себе; б) виставити ногу вперед, повернутися

грудьми до того, хто атакує. Контрприйоми: а) переверот за себе захватом однойменного плеча; б) накривання відкиданням ніг за того, хто атакує.

2. Захватом шиї та тулуба знизу. Захист: а) упираючись руками в килим і піднімаючи голову вгору, притиснутись тазом до килима; б) виставити ногу вперед-вбік; повертаючись грудьми до борця, що атакує, звільнитись від захвату. Контрприйом: переверот за себе захватом однойменного плеча.

**Переверот накатом:** захватом передпліччя та тулуба зверху. Захист: притиснутись тазом до килима; повертаючись грудьми до партнера, який атакує, упертись рукою та коліном в килим. Контрприйоми: а) накривання відкиданням ніг за того, хто атакує; б) вихід нагору висідом.

**Засоби захватів руки на "ключ":**

1. При зворотньому захваті тулуба.
2. Двома руками.
3. При захваті передпліччя дальньої руки.
4. При захваті шиї з-під плеча ззовні.

**Комбінації прийомів у партері:**

1. Переверот захватом рук збоку - захист, відводячи дальню руку, - переверот перекатом із захватом шиї та тулуба знизу.

2. Переверот "важелем" - захист, виставляючи дальню ногу вперед, - переверот прогином з "важелем".

### **Техніка боротьби в стійці**

**Переведення у партер обертанням ("вертушка"):**

1. Захватом руки зверху. Захист: випрямляючись, ривком до себе звільнити захоплену руку. Контрприйоми: а) накривання висідом; б) переведення забігаючи у протилежний бік (навколо голови).

2. Захватом руки знизу. Захват: випрямляючись, ривком до себе звільнити захоплену руку. Контрприйом: накривання висідом.

**Кидки підворотом (через спину):**

1. Захватом шиї з плечем. Захист: присідаючи, відхилитись назад і захопити тулуб борця, що атакує, ззаду. Контрприйом: кидок прогином із захватом тулуба рукою.

2. Захватом руки під плече. Захист: присідаючи, відхилитись назад і ривком звільнити руку. Контрприйом: кидок прогином захватом тулуба.

**Кидок поворотом ("млин"):** захватом руки двома руками на шию (однойменною рукою - за зап'ясток, різнойменною - за плече ззовні). Захист: відставити ближню до того, хто атакує, ногу назад і захопити його шию з плечем зверху. Контрприйоми: а) переведення захватом шиї з плечем зверху; б) кидок прогином захватом шиї з плечем зверху.

**Звалювання:**

1. Збиванням захватом руки. Захист: у момент збивання (поштовху) відставити ближню до партнера, який атакує, ногу назад. Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок прогином із захватом однойменної руки знизу.

2. Збивання захватом руки та тулуба. Захист: відставити ближню до того, хто атакує, ногу назад. Контрприйом: кидок прогином із захватом руки та тулуба.

### **Комбінації прийомів:**

1. Переведення ривком за руку - захист - кидок підворотом захватом руки.
2. Переведення ривком - захист - збивання захватом тулуба.
3. Кидок підворотом захватом руки через плече - захист - переведення ривком за руку.
4. Звалювання збиванням захватом руки - захист - кидок відворотом захватом руки через плече.
5. Звалювання збиванням захватом руки - захист - переведення обертанням ("вертушка").
6. Переведення обертанням - захист - звалювання збиванням за тулуб.

### **Дожими, виходи та контрприйоми з виходами з "мосту":**

1. Дожим за руку та шию збоку (із з'єднанням та без з'єднання рук). Виходи з "мосту": а) забіганням у бік від партнера; б) звільняючи руку, перевернутися на живіт у бік суперника. Контрприйом: переверот через себе захватом руки двома руками.
2. Дожим за руку та тулуб збоку (із з'єднанням та без з'єднання рук). Вихід з "мосту": забігання в бік партнера. Контрприйоми: а) накривання через висід захватом руки й тулуба; б) переверот через себе захватом руки двома руками; в) переверот через себе захватом тулуба з рукою.

**Кидок поворотом ("млин"):** захватом руки двома руками на шию (однойменною рукою - за зап'ясток, різнойменною - за плече ззовні). Захист: відставити ближню до партнера, який атакує, ногу назад і захопити його шию з плечем зверху. Контрприйоми: а) переведення захватом шиї з плечем зверху; б) кидок прогином захватом шиї з плечем зверху.

### **Звалювання:**

1. Збиванням захватом руки. Захист: у момент збивання (поштовху) відставити ближню до того, хто атакує, ногу назад. Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок прогином із захватом однойменною рукою знизу.
2. Збивання захватом руки та тулуба. Захист: відставити ближню до того, хто атакує, ногу назад. Контрприйом: кидок прогином із захватом руки та тулуба.

### **Комбінації прийомів:**

1. Переведення ривком за руку - захист - кидок підворотом захватом руки.
2. Переведення ривком - захист - збивання захватом тулуба.
3. Кидок підворотом захватом руки через плече - захист - переведення ривком за руку.
4. Звалювання збиванням захватом руки - захист - кидок відворотом захватом руки через плече.
5. Переведення обертанням - захист - звалювання збиванням за тулуб.
6. Переведення обертанням - захист - звалювання збиванням за тулуб.

### **Дожими, виходи та контрприйоми з виходами з "мосту":**

1. Дожим за руку та шию збоку (із з'єднанням та без з'єднання рук). Виходи з "мосту": а) забіганням у бік від партнера; б) звільняючи руку, перевернутися на живіт у бік суперника. Контрприйом: переверот через себе захватом руки двома руками.

2. Дожим за руку та тулуб збоку (із з'єднанням та без з'єднання рук). Вихід з "мосту": забігання в бік від партнера. Контрприйоми: а) накривання через висід захватом руки й тулуба; б) переверот через себе захватом руки двома руками; в) переверот через себе захватом тулуба з рукою.

#### **Тактика**

Вивчення тактики проведення прийомів і контрприймів боротьби водночас з опануванням техніки. Ознайомлення з вигідними, сприятливими обставинами для проведення даного прийому.

#### **Підготовка до змагань**

Використання вивчених технічних і тактичних дій в умовах тренувальних поєдинків у групі, з партнерами інших груп, у показових поєдинках. Подальше вивчення та удосконалення знань щодо правил боротьби.

## **2.2. Групи попередньої базової підготовки**

### **2.2.1. Перший рік навчання**

Удосконалення раніш вивчених та опанування нових прийомів, захисту, контрприймів, комбінацій, а також більш складних контрприймів.

#### **Техніка боротьби у партері**

##### **Перевероти скручуванням:**

1. Захватом ближнього плеча зверху та другої руки (плеча) знизу. Захист: а) відвести дальню руку вбік; б) виставити ногу в бік перевероту та повернутися грудьми до партнера, який атакує. Контрприйоми: а) вихід нагору переверотом; б) переверот за себе за однойменне плече.

2. За себе "важелем" із захватом підборіддя. Захист: відставити ногу, яка знаходиться ближче до того, хто атакує, назад, а руку, захоплену на "важіль", випрямити та відійти від нього. Контрприйом: накривання відставленням ноги назад із захватом зап'ястка.

##### **Перевероти перекатом:**

1. Захватом шиї та тулуба знизу. Захист: а) упираючись руками в килим та підіймаючи голову, притиснутись тазом до килима; б) виставити ногу вперед-вбік і, повертаючись грудьми до того, хто атакує, звільнити від захвату. Контрприйом: переверот за себе за однойменне плече.

2. Захватом шиї та тулуба зверху. Захист: а) відставити ноги назад, притиснутись тазом до килима та, упираючись руками в килим, підняти голову. Контрприйоми: а) переверот за себе за однойменне плече; б) накривання відкиданням ніг до того, хто атакує.

3. Зворотним захватом тулуба. Захист: а) лягти на бік грудьми до партнера, який атакує, захопити його зап'ясток на тулубі та, упираючись вільною рукою та ногою в килим, відсунутися від суперника. Контрприйоми: а) переверот через себе висідом із захватом зап'ястка; б) накривання



відкиданням ніг за суперника; в) вихід нагору висідом.

#### **Перевороти накатом:**

1. Захватом тулуба з рукою. Захист: притиснутися тазом до килима, спертися захопленою рукою та ногою в килим в бік перевороту.

Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) накривання відкиданням ніг за того, хто атакує.

2. Захватом тулуба. Захист: притиснутися тазом до килима, упертися рукою та відставленим стегном в килим в бік перевороту. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок хватом зап'ястка та шиї; в) накривання відкиданням ніг за суперника.

#### **Комбінації прийомів:**

1. Переворот зворотним хватом тулуба - захист - переворот "важелем".

2. Переворот перекатом хватом шиї з-під плеча та тулуба знизу - захист - переворот скручуванням шиї з-під плеча та дальньої руки.

3. Накат за тулуб - захист - той самий прийом в інший бік.

#### **Техніка боротьби в стійці**

**Переведення нирком:** за тулуб рукою. Захист: відходячи від суперника, повертаючись до нього грудьми, захопити вільною рукою за його плече. Контрприйоми: а) кидок підворотом хватом руки під плече; б) накривання висідом із хватом руки під плече.

#### **Кидки нахилом:**

1. Із хватом тулуба з рукою. Захист: у момент захвату впертися передпліччям захопленої руки в груди суперника, відставити ногу, одночасно захопленої руці, назад та, опускаючись вниз, звільнитися від захвату. Контрприйоми: а) переведення "вертушкою"; б) кидок підворотом хватом руки через плече; в) кидок прогином із хватом тулуба з рукою.

2. Захватом тулуба. Захист: упертися руками в підборіддя суперника, сповзти вниз і, відставляючи ногу назад, звільнитися від захвату. Контрприйоми: а) кидок підворотом хватом руки та шиї; б) кидок підворотом хватом руки під плече; в) кидок прогином хватом рук зверху.

**Кидок поворотом ("млин"):** хватом руки на шиї та тулуба. Захист: відставити ногу назад, захопити шию з плечем зверху. Контрприйоми: а) переведення ривком хватом шиї з плечем зверху; б) кидок прогином хватом шиї з плечем зверху; в) накривання відставляючи ногу в бік, протилежний повороту.

**Кидок підворотом (через спину):** хватом руки (знизу, зверху) та тулуба. Захист: присідаючи, відхилитися назад і звільнитися від захвату. Контрприйоми: а) збивання за руку та шию; б) кидок прогином за тулуб з рукою; в) збивання за руку та тулуб.

#### **Кидки прогином:**

1. Захватом тулуба з рукою збоку (після нирка під руку). Захист: присідаючи, упертися захопленою рукою в груди того, хто атакує. Контрприйоми: а) кидок підворотом хватом руки через плече; б) кидок підворотом із хватом зап'ястка.

2. Захватом шиї та тулуба збоку (після нирка під руку). Захист: а) присісти, зняти руку суперника з шиї, відійти назад; б) якщо суперник здійснив нирок, присісти та, відставивши ногу назад, звільнитись від захвату. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки під плече; б) кидок підворотом захватом зап'ястка; в) кидок прогином із захватом плеча та шиї зверху.

3. Захватом руки та тулуба збоку (після переведення ривком за руку). Захист: присісти та, упираючись рукою в груди суперника, звільнитись від захвату. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки через плече; б) кидок назад за зап'ясток і тулуб.

#### **Звалювання збиванням:**

1. Захватом тулуба. Захист: у момент поштової відставити ногу назад. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки та шиї; б) кидок прогином захватом рук зверху.

2. Захватом тулуба з рукою. Захист: у момент поштової сісти, відставити ногу назад. Контрприйом: кидок прогином захватом рук зверху.

#### **Комбінації прийомів:**

1. Збивання захватом руки та тулуба - захист - переведення обертанням ("вертушкою").

2. Кидок підворотом захватом руки зверху та тулуба - захист - кидок прогином захватом тулуба з рукою знизу.

3. Кидок підворотом захватом руки та тулуба - захист - збивання захватом руки та тулуба.

4. Збивання захватом руки та тулуба - захист - кидок підворотом за руку та тулуб.

5. Переведення ривком за руку - захист - збивання захватом тулуба.

6. Переведення обертанням - захист - збивання захватом тулуба.

#### **Дожими, виходи та контрприйоми з виходом з "мосту":**

1. Дожим за плече та шию спереду. Вихід з "мосту": переверот на живіт в бік захопленої руки. Контрприйом: переверот захватом плеча та шиї.

2. Дожим захватом тулуба збоку (сидячи та лежачи). Вихід з "мосту": впираючись руками в підборіддя, повернутися на живіт. Контрприйоми: а) переверот через себе захватом руки та шиї; б) накривання висідом.

3. Дожим за однойменний зап'ясток і тулуб збоку. Вихід з "мосту": а) забігання в бік від партнера; б) вихід під партнера. Контрприйом: перетягування переверотом захватом зап'ястка.

#### **Тактика**

Вивчення тактики проведення прийомів і контрприймів боротьби (обманні дії, виведення з рівноваги, маневрування тощо), які вивчаються водночас з опануванням техніки.

#### **Підготовка та участь у змаганнях**

Підготовлені вихованці можуть брати участь протягом року не більш ніж у двох турнірах. Кількість змагань типу "відкритий килим" не повинна перевищувати 1 разу на місяць. Кількість поєдинків в одному змаганні 4-5, формула поєдинку 2+2+2 хв. Загальна кількість поєдинків на рік - до 15.

## 2.2.2. Другий рік навчання

### Техніка боротьби у партері

#### Перевороти скручуванням:

1. Зворотним "важелем". Захист: а) притиснути захоплену руку до свого тулуба; б) лягти на однойменний із захопленою рукою бік, упертися ногою в килим. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) скручування за руку та шию; в) переворот за себе захватом руки під плече; г) накривання виставляючи ноги в бік перевороту.

2. Зворотним захватом тулуба. Захист: упертися рукою та ногою в бік перевороту. Контрприйм: переворот через себе за зап'ясток.

**Перевороти забіганням:** захватом шиї з-під плеча з "ключем". Захист: а) не даючи захопити шию, притиснути голову до своєї руки; б) лягти на бік спиною до суперника; упираючись ногою в килим і піднімаючи голову вгору, притиснути його руки до свого тулуба; в) звільнитись від захвату висідом.

**Переворот прогином:** з "ключем" та захватом іншої руки під плече. Захист: а) відставити ногу, яка знаходиться ближче до суперника. Контрприйм: накривання відставленням ноги назад із захватом руки під плече.

**Кидок накатом:** з "ключем" із захватом тулуба зверху. Захист: а) відходячи від суперника, притиснути таз до килима; повертаючись грудьми до нього, упертися рукою та коліном в килим; б) забігти від суперника вбік. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок за себе за зап'ясток; в) накривання закиданням ніг за суперника.

**Кидок прогином:** зворотним захватом тулуба. Захист: а) лягти на бік грудьми до суперника; упираючись рукою та ногою в килим, відсунутись від суперника, захопити його зап'ясток і підтягнути до грудей; б) сидячи, виставити ногу між ногами суперника, захопити його зап'ясток та відсунутися від нього. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом із захватом різнойменного зап'ястка; б) переворот через себе висідом із захватом зап'ястка.

#### Комбінації прийомів:

1. Кидок зворотним захватом тулуба - захист - кидок зворотним захватом тулуба з другого боку.

2. Переворот з "ключем" і з передпліччям зсередини - захист - кидок накатом з "ключем" і захватом тулуба зверху.

3. Переворот з "ключем" і з передпліччям на шиї - захист - переворот прогином з "ключем" і захватом іншої руки під плече.

#### Техніка боротьби в стійці

**Переведення ривком:** за однойменний зап'ясток та тулуб збоку тулуба. Захист: відступивши, повернутися грудьми до того, хто атакує. Контрприйм: кидок за себе захватом зап'ястка й тулуба.

**Переведення нирком:** захватом за тулуб. Захист: відходячи від суперника та повертаючись до нього грудьми, захопити різнойменне плече. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки під плече; б) висід із захватом різнойменного зап'ястка.

### **Кидки підворотом (через спину):**

1. За різноименну руку знизу та зап'ясток другої руки. Захист: присідаючи, відхилити тулуб назад. Контрприйом: збиванням за руку та тулуб.
2. Захватом руки та іншого плеча знизу. Захист: присідаючи, відхилитись назад. Контрприйоми: а) збиванням хватом руки та тулуба; б) кидок прогином хватом руки та тулуба.

### **Кидки прогином:**

1. Захватом тулуба з рукою. Захист: упертися передпліччям захопленої руки в груди суперника. Контрприйоми: а) переведення обертанням; б) кидок підворотом хватом руки через плече; в) кидок прогином хватом руки суперника двома руками; г) кидок прогином хватом тулуба з рукою; д) накривання виставленням ноги в бік повороту.
2. Захватом рук зверху. Захист: упертися руками в груди суперника, відвести тулуб назад. Контрприйоми: а) кидок прогином хватом тулуба; б) збивання хватом тулуба; в) накривання відставленням ноги в бік повороту.
3. Захватом руки та тулуба. Захист: присісти, упертися передпліччям захопленої руки в груди суперника. Контрприйоми: а) кидок прогином хватом руки та тулуба спереду; б) накривання відставленням ноги в бік повороту.

### **Комбінації прийомів:**

1. Кидок прогином хватом руки та тулуба - захист - кидок підворотом хватом руки та шиї.
2. Збивання хватом руки та тулуба - захист - кидок прогином хватом тулуба з рукою.
3. Кидок прогином хватом тулуба з рукою - захист - збивання хватом тулуба рукою.

### **Дожими, виходи та контрприйоми з виходом з "мосту":**

1. Дожим хватом руки з головою спереду. Вихід: упираючись руками в груди суперника, перевернутися на живіт. Контрприйом: переворот через себе хватом за тулуб.
2. Дожим за однойменну руку та тулуб спереду. Вихід з "мосту": а) забіганням в бік, протилежний захопленій руці; б) звільняючи руку, перевернутися на живіт в бік партнера. Контрприйом: переворот через себе хватом тулуба.
3. Дожим за однойменну руку спереду-збоку. Вихід з "мосту": звільняючи руку, перевернутися на живіт в бік партнера. Контрприйом: переворот через себе хватом тулуба.
4. Дожим хватом рук під плечі, знаходячись спиною до партнера. Вихід з "мосту": забіганням вбік перейти в партер, звільняючи руки.

### **Тактика**

Вивчення тактичних дій у відповідності із засвоєною технікою. Принципи побудови комбінацій. Вивчення навичок використання площі килима.

### **Підготовка та участь у змаганнях**

Перед змаганням підготовка повинна бути не менш ніж 3-5 міс. Кількість офіційних змагань - не більш 3. У змаганнях типу "відкритий килим" можна

брати участь не частіше 1 разу на 3 тижні. Кількість поєдинків на день - не більше 5. Кількість поєдинків в одному змаганні 4-5. Загальна кількість поєдинків на рік 20-30.

### 2.2.3. Третій рік навчання

#### Техніка боротьби у партері

##### Перевороти скручуванням:

1. Захватом шиї з-під дальнього плеча. Захист: притиснути руку, яку захоплює той, хто атакує, до тулуба. Контрприйоми: а) кидок відворотом захватом руки під плече; б) переворот накатом із захватом передпліччя зсередини та тулуба зверху.

2. За себе захватом передпліччя зсередини та підборіддя. Захист: а) відвести руку вбік; б) відставити ногу за того, хто атакує; захопивши передпліччя однойменною рукою на шиї, протидіяти перевороту.

3. За себе захватом різнойменного передпліччя зсередини та підборіддя. Захист: а) відвести руку вперед-вбік; б) відставити ногу за суперника. Контрприйом: накривання відкиданням ніг назад.

**Переворот забіганням:** захватом зап'ястка і голови. Захист: а) притиснути до себе захоплену руку, відійти від суперника вбік; б) упираючись вільною рукою в килим, перейти з положення лежачи у високий партер.

**Переворот перекатом:** захватом тулуба спереду. Захист: упираючись руками в килим та підіймаючи голову, притиснутися тазом до килима. Контрприйом: переворот скручуванням захватом зап'ястка.

**Переворот накатом:** за передпліччя зсередини та тулуба зверху. Захист: притиснутися тазом до килима, відставити стегно вбік; упираючись захопленою рукою в килим, перенести вагу тіла від партнера. Контрприйоми: а) кидок через спину (за себе) із захватом зап'ястка; б) накривання відкиданням ніг за суперника.

**Кидок накатом:** захватом тулуба. Захист: притиснути таз до килима; упираючись руками в килим, відходити від суперника. Контрприйом: накривання відкиданням ніг за суперника.

##### Комбінації прийомів:

1. Переворот скручуванням захватом передпліччя зсередини - захист - накат захватом передпліччя та тулуба зверху.

2. Переворот накатом захватом за передпліччя зсередини та тулуба зверху - захист - переворот захватом передпліччя зсередини.

3. Переворот накатом захватом за передпліччя зсередини та тулуба зверху - захист - переворот захватом шиї з-під плеча та передпліччя дальньої руки зсередини.

#### Техніка боротьби в стійці

##### Кидки відворотом:

1. Захватом руки та другого плеча зверху. Захист: присідаючи, відхилити тулуб назад. Контрприйом: кидок прогином захватом руки та тулуба.

2. Захватом руки зверху через плече. Захист: присідаючи, відхилитись назад. Контр прийоми: а) збивання за тулуб спереду; б) кидок прогином захватом тулуба.

3. Захватом руки знизу через плече. Захист: а) присідаючи, відхилитись назад, упертись вільною рукою в спину того, хто атакує. Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок прогином захватом тулуба з рукою збоку.

4. Захватом шиї з плечем (у зворотний захопленій руці бік). Захист: присівши, відхилитись назад, розімкнути захват того, хто атакує. Контрприйоми: а) збивання захватом шиї з плечем; б) кидок прогином захватом руки та тулуба збоку.

**Кидок поворотом ("млин"):** захватом руки на шиї та тулуба. Захист: а) відставити ногу назад, захопити голову та руку під себе; б) ривком звільнити захоплену руку. Контрприйоми: а) переведення ривком захватом шиї з плечем зверху; б) кидок прогином із захватом шиї з плечем зверху.

#### **Кидки прогином:**

1. Захватом шиї з плечем. Захист: присівши, упертись вільною рукою в живіт суперника. Контрприйоми: а) кидок прогином тим самим захватом; б) накривання відкиданням ноги в бік повороту.

2. Захватом руки зверху. Захист: присівши, упертись передпліччям захопленої руки в груди суперника, відійти назад. Контрприйоми: а) кидок поворотом захватом руки через плече; б) збивання за руку та тулуб; в) накривання відставленням ноги в бік повороту.

3. Захватом плеча зверху та шиї. Захист: з'єднавши руки в "замок", упертись передпліччям захопленої руки в груди суперника та відійти назад. Контрприйоми: а) кидок прогином за тулуб; б) накривання відставленням ніг в бік повороту.

4. Захватом за тулуб. Захист: упертись руками в підборіддя суперника, присідаючи, відставити ногу назад. Контрприйоми: а) кидок прогином за руку зверху; б) накривання виставленням ноги в бік повороту.

5. Захватом шиї та тулуба. Захист: відставити ногу назад, упертись однією рукою в живіт суперника, а другою захопити його руку зверху. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки та шиї; б) кидок прогином захватом руки та тулуба; в) накривання відставленням ноги в бік повороту.

#### **Комбінації прийомів:**

1. Кидок прогином захватом рук зверху - захист - кидок підворотом захватом руки та шиї.

2. Кидок прогином захватом руки та тулуба - захист - кидок підворотом захватом руки та тулуба.

3. Кидок прогином захватом руки та тулуба - захист - збивання захватом руки та тулуба.

4. Переведення ривком із захватом шиї та тулуба - захист - збивання захватом шиї та тулуба.

5. Кидок підворотом захватом руки знизу - захист - збивання захватом тулуба.

## Тактика

Навчання тактичних дій у відповідності з виучуваною технікою. Прищеплювання навичок боротьби в зоні пасиву, в окремі відрізки часу. Тактичний план поединку.

### Підготовка та участь у змаганнях

Попередня підготовка до офіційних змагань триває 3-4 міс. Можна брати участь у змаганнях включно до Всеукраїнських. Кількість змагань на рік 5-6. У змаганнях типу "відкритий килим" можна виступати не частіше 2 разів на місяць. Кількість поєдинків в одних змаганнях 5-6. Загальна кількість поєдинків на рік - 30-40.

### Інструкторська та суддівська практика

Складання комплексів загальнорозвивальних та спеціальних вправ. Навчання загальнорозвивальних і спеціальних вправ, найпростіших прийомів боротьби. Вивчення правил змагань, участь у суддівстві в якості помічника судді.

## 2.2.4. Навчання більше 3 років

### Техніка боротьби у партері

#### Перевороти скручуванням:

1. Спереду захватом однієї руки за плече, другої під плече. Захист: а) притиснути до себе руку, яку захоплюють, під плече; б) виставити ногу в бік перевероту. Контрприйоми: а) переверот за себе із захватом різнойменної руки під плече; б) збивання за тулуб з рукою; в) накривання відставленням ноги в бік повороту.

2. Захватом зверху руки з головою спереду-збоку. Захист: лягти на живіт, захопити зап'ясток і впертися ліктем в килим. Контрприйоми: а) переверот скручуванням за різнойменний зап'ясток; б) накривання захватом тулуба.

**Переворот забіганням:** захватом передпліччя зсередини. Захист: а) не даючи захопити передпліччя, випрямити руки та впертися долонями в килим; б) лягти на бік спиною до суперника, упертися в килим рукою та ногою. Контрприйом: переверот висідом захватом під плече.

**Переворот перекатом:** захватом шиї та руки зверху. Захист: упираючись руками в килим і підіймаючи голову вгору, притиснутися тазом до килима. Контрприйоми: а) кидок за себе за зап'ясток; б) накривання відкиданням ніг від суперника.

**Переворот накатом:** захватом шиї з-під плеча та тулуба зверху. Захист: а) підіймаючи голову і не даючи захопити шию, притиснути ближню руку до себе; б) підіймаючи голову, відставити ноги назад, трохи зігнувши їх в колінах, згинаючи ближню ногу (ту, в бік якої виконується накат) та притиснувшись тазом до килима, протистояти накату. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки під плече; б) накривання відкиданням ніг за того, хто атакує.

**Переворот накатом:** із захватом руки з тулубом. Захист: лягти на живіт і відсунутися ногами від суперника.

### **Комбінації прийомів:**

1. Кидок прогином за тулуб ззаду - захист - накат захватом тулуба.
2. Переворот накатом захватом руки та тулуба - захист - переворот переходом з "ключем" і захватом плеча другої руки знизу.

### **Техніка боротьби в стійці**

**Кидок обертанням ("вертушка"):** захватом різнойменної руки знизу. Захист: випрямляючись, випрямити захоплену руку, розвертаючи її долонею догори, та висмикнути до себе. Контрприйоми: а) накривання захватом руки та тулуба; б) накривання забіганням навколо голови.

**Кидок нахилом:** захватом тулуба з дальньою рукою збоку. Захист: у момент нирка того, хто атакує, відставити ногу назад і відійти від нього. Контрприйоми: а) кидок прогином із захватом плеча та шиї зверху та різнойменної руки знизу; б) кидок через спину із захватом руки під плече.

### **Кидки підворотом:**

1. Захватом зап'ястків. Захист: у момент підвороту присісти, відхилитись назад і ривком на себе визволити руку. Контрприйоми: а) кидок прогином захватом тулуба ззаду; б) переведення в партер захватом тулуба.

2. Захватом однойменної руки та тулуба. Захист: а) визволити руку; б) присідаючи, упертись передпліччям захопленої руки в груди того, хто атакує. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки; б) кидок зворотним захватом тулуба; в) кидок захватом зап'ястка.

### **Кидки поворотом ("млин"):**

1. Захватом зап'ястка та однойменного плеча зсередини. Захист: випрямляючись, відставити ногу назад - в бік від суперника; ривком на себе - вгору звільнити захоплену руку. Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок через спину захватом руки на плече.

2. Захватом зап'ястка та другого плеча зсередини. Захист: присідаючи, захопити шию з рукою суперника. Контрприйоми: а) переведення ривком захватом шиї з плечем зверху; б) кидок зворотним захватом тулуба.

### **Кидки прогином:**

1. Захватом руки та другого плеча знизу. Захист: присідаючи, захопити руку та тулуб суперника. Контрприйом: кидок прогином захватом руки та тулуба.

2. Захватом тулуба з дальньою рукою збоку. Захист: відставляючи ногу назад та повертаючись грудьми до партнера, захопити зверху різнойменне плече. Контрприйоми: а) кидок прогином захватом плеча та шиї зверху та різнойменної руки знизу; б) кидок підворотом захватом руки під плече.

3. Захватом шиї з плечем зверху. Захист: захопивши зап'ясток на шиї та тулуб, підійти впритул до суперника та відхилитися назад. Контрприйоми: а) кидок прогином захватом руки на шиї та тулуба; б) "вертушка" захватом руки; в) накривання відставленням ніг в бік суперника.

**Комбінація прийомів:** переведення обертанням ("вертушка") - захист - нирок прогином захватом тулуба спереду.



## **Тактика**

Навчання тактичних дій у відповідності із засвоєною технікою. Прищеплювання навичок самостійного вибору тактичного рішення, вивчення майбутніх суперників, складання плану боротьби з конкретним суперником, реалізація основних пунктів плану поєдинку.

### **Підготовка та участь у змаганнях**

Застосування вивченої техніки та тактики в умовах змагань з борцями юнацьких розрядів. Попередня підготовка до змагань триває не менш 3 міс. Кількість турнірів - не більш 5-6. У змаганнях типу "відкритий килим" можна брати участь не більше 3 разів на місяць. Кількість поєдинків в одному змаганні 6-7. Формула поєдинків - за правилами. Загальна кількість поєдинків 40-50.

### **Інструкторська та суддівська практика**

Кожному, хто займається, потрібно засвоїти навички складання конспекту, проведення підготовчої частини заняття та суддівства змагань в якості бокового судді та судді-секундометриста.

## **2.3. Групи спеціалізованої базової підготовки**

### **2.3.1. Перший рік навчання**

#### **Техніка боротьби у партері**

##### **Перевороти скручуванням:**

1. Захватом за плечі спереду. Захист: притискуючи до себе ближню до суперника руку, впертися ногою в бік перевероту. Контрприйом: накривання хватом тулуба.

2. Захватом передпліччя зсередини. Захист: а) притискуючи руку до себе, лягти на бік спиною до того, хто атакує, упертися вільною рукою в килим, підняти голову та через висід повернутися в його бік. Контрприйом: переверот через себе хватом шиї.

**Переворот забіганням:** хватом двома "ключами". Захист: а) не даючи себе перевернути, лягти на бік спиною до суперника, упертися ногою в килим; б) сісти, виставити ноги вперед. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом хватом руки через плече; в) переверот висідом хватом руки через плече.

##### **Перевороти прогином:**

1. Захватом шиї з плечем збоку. Захист: а) не даючи захопити шию з плечем, притиснути руку до себе або голову до руки; б) якщо тому, хто атакує, вдалося зробити захват, відставити ногу назад і захопити тулуб суперника. Контрприйом: накривання відкиданням ніг назад із хватом руки під плече.

2. Захватом "ключем" і хватом другої руки під плече. Захист: а) відставити назад ближню до суперника ногу, виставити вперед захоплену за передпліччя або під плече руку. Контрприйом: накривання висідом із хватом зап'ястка та тулуба.

**Кидок прогином:** захватом шиї з плечем спереду-зверху. Захист: притиснути до себе захоплену руку, другою захопити різнойменне передпліччя суперника та відставити ноги назад. Контрприйоми: а) пере-ведення "вертушкою"; б) кидок прогином за тулуб з рукою; в) накривання відставленням ноги в бік повороту.

**Кидки підворотом:**

1. Захватом тулуба. Захист: а) лягти на живіт, не дати тому, хто атакує, з'єднати руки; б) повернутися грудьми до суперника, упертись руками та ногою в килим, відсунутися від суперника. Контрприйом: кидок за себе захватом зап'ястка.

2. Захватом збоку плеча з шиєю. Захист: не даючи відірвати себе від килима, захопити однойменний зап'ясток того, хто атакує, відставити ноги назад. Контрприйом: кидок вбік із захватом однойменного зап'ястка.

**Комбінації прийомів:**

1. Переворот "ключем" і захватом передпліччя другої руки зсередини - захист - переворот прогином з "ключем" і захватом другої руки під плече.

2. Переворот зворотним захватом тулуба - захист - переворот скручуванням із захватом за плечі спереду.

**Техніка боротьби в стійці**

**Кидки підворотом:**

1. Захватом плеча та шиї зверху. Захист: присідаючи, захопити тулуб суперника збоку. Контрприйом: кидок прогином захватом тулуба збоку.

2. Захватом рук з головою. Захист: присідаючи, відхилитись назад, ривком звільнити руки (руку) та захопити тулуб.

**Кидки поворотом ("млин"):**

1. Захватом шиї з плечем зверху. Захист: а) упертись руками в груди суперника; б) присідаючи, підняти голову та випрямитися. Контрприйоми: а) кидки прогином захватом руки на шиї та тулуба; б) "вертушка" захватом руки зверху; в) кидок прогином захватом тулуба.

2. Захватом шиї зверху та однойменного плеча. Захист: випрямляючись, звільнитися від захвату. Контрприйом: кидок прогином захватом однойменного плеча та тулуба зверху.

**Кидки прогином:**

1. Захватом однойменної руки та шиї. Захист: присідаючи, упертись передпліччям в груди суперника. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки через плече; б) переведення ривком за руку.

2. Захватом плеча та шиї збоку-зверху. Захист: нахилиючись вперед, відставити назад ближню до суперника ногу. Контрприйом: накривання відставленням ноги.

3. Захватом рук знизу. Захист: відходячи від суперника, опустити руки через боки. Контрприйоми: а) кидок прогином захватом рук зверху; б) кидок прогином захватом тулуба з руками; в) накривання відставленням ніг в бік повороту.

4. Захватом передпліччя зсередини та зап'ястка своєї руки. Захист: випрямляючись, спираючись захопленою рукою об того, хто атакує, відійти від

нього. Контрприйоми: а) кидок прогином захватом руки та тулуба спереду; б) накривання відставленням ноги в бік повороту.

#### **Збивання:**

1. Захватом шиї та тулуба спереду. Захист: відставити ногу в бік поштовху. Контрприйоми: а) кидок прогином захватом руки та тулуба; б) кидок через спину захватом руки та шиї.

2. Поштовхом назад-вбік, захоплюючи попереk руками ("бичок"). Захист: випрямляючись, спираючися руками об груди суперника, відставити ногу та відійти назад. Контрприйом: кидок підворотом захватом двома руками руки суперника.

#### **Скручування:**

1. Захватом шиї з плечем. Захист: виставити ногу в бік скручування; відхилиючись назад, звільнити захоплену руку. Контрприйом: кидок прогином захватом шиї та тулуба.

2. Захватом шиї зверху та руки у себе на шиї. Захист: не даючи себе скрутити, відставити ногу в бік скручування, випрямити тулуб, зняти руки з шиї суперника.

#### **Комбінації прийомів:**

1. Кидок підворотом захватом руки та другого плеча знизу - захист - збивання за тулуб з рукою.

2. Кидок прогином за шию з плечем - захист - кидок підворотом захватом руки та шиї.

3. Збивання за тулуб - захист - кидок підворотом захватом руки та другого плеча знизу.

### **Тактика**

Навчання тактичних дій у відповідності з технікою, що вивчається. Складання плану поєдинку з урахуванням фізичної, техніко-тактичної та морально-вольової підготовленості суперника та себе. Тактика участі у змаганнях відповідно до їх рангу, завдань і цілей.

#### **Підготовка та участь у змаганнях**

Застосування вивченої техніки й тактики в змаганнях різного рівня. Попередня підготовка до змагань - не менш 2 міс. Кількість турнірів - не більш 6. Передбачається участь у 1-2 міжнародних змаганнях. Кількість контрольних змагань та типу "відкритий килим" - згідно з індивідуальним планом. Кількість поєдинків на день - не більш 6. Загальна кількість поєдинків на рік 50-60.

#### **Інструкторська та суддівська практика**

Вихованець повинен уміти скласти конспект та провести 2-3 нових заняття. Крім того, він має систематично брати участь у суддівстві змагань і засвоїти обов'язки бокового судді, арбітра, обліковця балів, секундометриста.

### 2.3.2. Другий - третій роки навчання

Подальше удосконалення техніки й тактики, боротьба за індивідуальними планами. Удосконалення техніки й тактики найбільш розповсюджених прийомів у кваліфікаційних групах, а також захист від них з партнером, манекеном (тренером). Удосконалення техніки за різних відвабливих чинників (дистанція, рівень захвату, різний ступінь опору партнера, спітнілий партнер тощо). Прищеплення навичок аналізу спортивної майстерності суперників, складання плану поєдинку з конкретним суперником. Виховання уміння нав'язати свою тактику супернику та реалізувати свій план поєдинку. Кожний учень-спортсмен повинен брати участь у змаганнях за календарним та індивідуальним планами, а також у суддівстві змагань, засвоїти обов'язки секретаря змагань, уміти скласти конспект заняття та провести за ним 2-3 заняття.

#### **Техніка боротьби у партнері**

Удосконалення комбінацій прийомів.

#### **Перевороти скручуванням:**

1. Захватом передпліччя зсередини: а) накат хватом передпліччя зсередини та тулуба зверху; б) переворот із хватом шиї з-під плеча та передпліччя дальньої руки зсередини; в) переворот хватом різнойменного зап'ястка ззаду-збоку; г) переворот зворотним хватом тулуба; д) переворот забіганням хватом шиї з-під плеча.

2. Захватом різнойменної руки спереду-знизу (зворотний "ключ"): а) скручування хватом шиї та руки знизу; б) збивання висідом із хватом руки під плече; в) переворот скручуванням із хватом шиї зверху та різнойменної руки знизу.

3. Скручуванням хватом шиї з-під дальнього плеча: переворот прогином із хватом шиї з-під дальнього плеча.

4. Захватом рук збоку: а) переворот "важелем"; б) переворот скручуванням за себе із хватом рук збоку та шиї; в) переворот зворотним хватом тулуба; г) переворот хватом шиї та тулуба знизу.

5. "Важелем": а) переворот хватом рук збоку; б) переворот прогином із хватом на "важіль".

6. Скручуванням із зворотним хватом тулуба: а) переворот зворотним хватом тулуба; б) кидок зворотним хватом тулуба.

7. Скручуванням за себе із хватом шиї з "важелем" ближньої руки: а) переворот хватом передпліччя зсередини; б) переворот хватом дальньої руки ззаду-збоку.

8. Скручуванням за себе із хватом плеча з шиєю: кидок через спину із хватом збоку плеча з шиєю.

#### **Перевороти забіганням:**

1. Із хватом шиї з-під плеча: а) накат хватом шиї з-під плеча та тулуба зверху; б) переворот хватом передпліччя зсередини.

2. "Ключем" і передпліччям на шиї: а) переворот прогином з "ключем" і підхватом захопленої руки; б) кидок накатом з "ключем" і хватом тулуба зверху; в) накат з "ключем" і хватом тулуба зверху; г) пере-ворот прогином з

"ключем" і захватом другої руки знизу.

3. "Ключем" і захватом передпліччя другої руки зсередини: а) пере-ворот захватом шиї з-під плеча з "ключем"; б) кидок накатом з "ключем" і захватом тулуба зверху; в) накат з "ключем" і захватом тулуба зверху; г) пере-ворот прогином з "ключем" і захватом другої руки знизу.

**Переворот переходом:** з "ключем" і захватом підборіддя: а) накат захватом тулуба з рукою; б) накат з "ключем" і захватом тулуба зверху; в) кидок накатом з "ключем" і захватом тулуба зверху.

**Перевороти перекатом:**

1. Захватом шиї та тулуба знизу: а) переворот зворотним захватом тулуба; б) кидок зворотним захватом тулуба; в) переворот захватом рук збоку.

2. Зворотним захватом тулуба: а) переворот скручуванням із зворотним захватом тулуба; б) кидок зворотним захватом тулуба; в) пере-ворот захватом рук збоку; г) переворот захватом рук з головою спереду-збоку; д) переворот прогином із захватом шиї з плечем збоку.

**Перевороти накатом (накати):**

1. З "ключем" і захватом тулуба зверху: а) переворот "ключем" і захватом плеча другої руки; б) переворот переходом з "ключем" і захватом підборіддя; в) переворот "ключем" і передпліччям на шиї.

2. Захватом тулуба: а) накат захватом тулуба в інший бік; б) кидок накатом із захватом тулуба; в) кидок прогином із захватом тулуба.

3. Захватом тулуба з рукою: а) переворот "ключем" і передпліччям на шиї; б) переворот захватом передпліччя зсередини; в) переворот переходом з "ключем" і захватом підборіддя; г) накат з "ключем" і захватом тулуба зверху; д) кидок накатом з "ключем" і захватом тулуба зверху.

4. Захватом передпліччя зсередини та тулуба зверху: а) переворот захватом передпліччя зсередини; б) переворот захватом шиї з-під плеча і передпліччя дальньої руки зсередини.

**Перевороти прогином:**

1. Із захватом шиї з плечем збоку: переворот захватом рук збоку.

2. Із захватом ззаду шиї з-під дальнього плеча: переворот скручуванням із захватом шиї з-під дальнього плеча.

**Кидки накатом:**

1. Із захватом тулуба: кидок прогином із захватом тулуба.

2. З "ключем" і захватом тулуба зверху: а) переворот "ключем" і захватом плеча другої руки; б) переворот переходом з "ключем" і захватом підборіддя; в) переворот "ключем" і передпліччям на шиї.

**Кидки прогином:**

1. Із захватом тулуба ззаду: а) накат захватом тулуба; б) кидок накатом із захватом тулуба; в) кидок накатом із захватом руки та тулуба; г) кидок зворотним захватом тулуба.

2. Зворотним захватом тулуба: а) переворот скручуванням із зворотним захватом тулуба; б) переворот зворотним захватом тулуба; в) кидок зворотним захватом тулуба з другого боку; г) переворот "важелем"; д) переворот скручуванням із захватом рук з головою спереду-збоку; е) переворот переходом

з "ключем" і захватом підборіддя; є) переверот прогином із захватом шиї з плечем збоку; ж) переверот перекатом із захватом шиї та тулуба знизу; з) переверот скручуванням із захватом різнойменного плеча зсередини.

#### **Кидки підворотом (через спину):**

1. Із захватом однойменної руки та тулуба: а) переверот переходом з "ключем" і захватом плеча другої руки; б) переверот "ключем" і передпліччям на шиї; в) переверот скручуванням за себе із захватом шиї з дальнім плечем.

2. Із захватом збоку плеча з шиєю: переверот скручуванням за себе із захватом збоку плеча з шиєю.

### **Техніка боротьби в стійці Удосконалення комбінацій прийомів**

#### **Переведення в партер:**

1. Ривком за руку: а) переведення ривком за другу руку; б) кидок підворотом із захватом руки через плече; в) збивання захватом тулуба; г) збивання захватом тулуба з рукою.

2. Ривком із захватом шиї з плечем зверху: а) кидок підворотом із захватом руки зверху та шиї; б) кидок підворотом із захватом руки під плече; в) кидок підворотом із захватом рук зверху; г) кидок прогином із захватом шиї з плечем зверху; д) збивання захватом шиї з плечем зверху.

#### **Переведення нирком:**

1. Із захватом шиї та тулуба: а) кидок прогином із захватом шиї та тулуба; б) збивання захватом шиї та тулуба; в) кидок прогином із захватом руки та тулуба; г) кидок нахилом із захватом шиї та тулуба.

2. Із захватом тулуба: а) кидок прогином із захватом тулуба; б) кидок нахилом із захватом тулуба.

**Переведення обертанням ("вертушка")** - захватом руки зверху (знизу): а) збивання захватом тулуба; б) збивання захватом тулуба з рукою; в) кидок прогином із захватом тулуба з рукою; г) кидок прогином із захватом тулуба; д) переведення захватом тулуба; е) збивання висідом із захватом руки двома руками (різнойменною - за передпліччя, однойменною - за плече).

#### **Кидки підворотом (через спину):**

1. Із захватом руки зверху та шиї: а) кидок прогином із захватом рук зверху; б) збивання захватом рук зверху та шиї; в) збивання захватом тулуба з рукою.

2. Із захватом руки знизу та шиї: а) переведення нирком із захватом шиї та тулуба; б) кидок нахилом із захватом шиї та тулуба збоку; в) кидок прогином із захватом шиї та тулуба збоку; г) кидок прогином із захватом тулуба з рукою; д) збивання захватом шиї та тулуба. е) "вертушка" захватом руки зверху (під другу руку).

3. Із захватом руки через плече: а) переведення ривком за руку; б) збивання захватом руки двома руками; в) збивання захватом тулуба; г) збивання захватом руки та тулуба; д) "млин" захватом зап'ястка та однойменного плеча зсередини.

4. Із захватом руки зверху та тулуба: а) збивання захватом руки та тулуба; б) переведення ривком за руку; в) кидок прогином із захватом руки та тулуба; г) "вертушка" захватом руки зверху; д) "млин" захватом руки на шиї та тулуба.

5. Із захватом руки знизу та тулуба: а) збивання захватом тулуба; б) "вертушка" захватом руки знизу; в) кидок прогином із захватом тулуба; г) кидок нахилом із захватом тулуба.

6. Із захватом шиї з плечем: а) кидок прогином із захватом тулуба з рукою; б) кидок нахилом із захватом тулуба з рукою; в) збивання захватом тулуба з рукою; г) переведення нирком із захватом тулуба.

7. Із захватом руки та другого плеча знизу: а) збивання захватом тулуба з рукою; б) збивання захватом руки та тулуба; в) кидок нахилом із захватом тулуба з рукою; г) кидок прогином із захватом тулуба з рукою; д) "млин" захватом руки на шиї та тулуба.

8. Із захватом рук зверху: а) кидок підворотом із захватом руки зверху та шиї; б) кидок прогином із захватом рук зверху.

9. Із захватом різнойменної руки знизу та зап'ястка другої руки: а) збивання захватом тулуба; б) кидок нахилом захватом тулуба; в) кидок прогином захватом тулуба.

10. Із захватом зап'ястків: а) збивання захватом тулуба; б) кидок нахилом захватом тулуба; в) кидок прогином захватом тулуба.

11. Із захватом руки та другого плеча зверху: кидок прогином із захватом плеча зверху та тулуба збоку (закроковування).

#### **Кидки нахилом:**

1. Із захватом тулуба: а) збивання захватом тулуба; б) переведення нирком із захватом тулуба.

2. Із захватом руки на шиї та тулуба: збивання захватом руки на шиї та тулуба.

#### **Кидки через плече ("млин"):**

1. Захватом руки двома руками на шиї: а) "вертушка" захватом руки зверху; б) кидок прогином захватом тулуба; в) кидок нахилом із захватом тулуба; г) збивання захватом тулуба.

2. Захватом руки на шиї та тулуба: а) кидок нахилом із захватом тулуба; б) кидок прогином із захватом руки на шиї та тулуба; в) кидок прогином із захватом тулуба.

#### **Кидки прогином:**

1. Із захватом тулуба з рукою: а) "вертушка" захватом руки зверху; б) кидок підворотом із захватом шиї з плечем; в) збивання захватом тулуба з рукою; г) кидок прогином із захватом руки двома руками; д) кидок підворотом із захватом руки знизу та шиї; е) переведення ривком за руку; є) кидок підворотом із захватом руки через плече.

2. Із захватом руки та тулуба: а) кидок підворотом із захватом руки знизу та шиї; б) кидок підворотом із захватом руки та тулуба; в) збивання захватом тулуба з рукою; г) збивання захватом руки та тулуба; д) переведення ривком за руку; е) збивання захватом шиї з плечем.

3. Із захватом тулуба: а) збивання захватом тулуба; б) переведення нирком захватом тулуба; в) "вертушка" захватом руки знизу; г) кидок нахилом із захватом тулуба.

4. Із захватом рук зверху: а) кидок підворотом із захватом руки та шиї; б) збивання захватом шиї та руки зверху.

5. Із захватом шиї з плечем зверху: а) переведення ривком із захватом шиї з плечем зверху; б) збивання захватом шиї з плечем зверху; в) кидок підворотом із захватом руки зверху та шиї.

6. Із захватом шиї з плечем: а) кидок підворотом із захватом шиї з плечем; б) кидок підворотом із захватом руки знизу та шиї; в) збивання захватом шиї та руки знизу; г) скручування захватом шиї з плечем.

7. Із захватом руки двома руками: а) "вертушка" захватом руки зверху; б) збивання захватом руки двома руками; в) кидок підворотом із захватом руки через плече; г) переведення ривком за руку.

8. Із захватом руки на шиї та тулуба: збивання захватом руки на шиї та тулуба.

9. Із захватом зверху однієї руки за плече, другою під плече: збивання з тим самим захватом.

10. Із захватом рук знизу: а) переведення скручуванням рук (руки) вбік; б) переведення нирком із захватом тулуба; в) збивання захватом тулуба; г) кидок нахилом із захватом тулуба.

#### **Збивання:**

1. Захватом руки та тулуба: а) кидок прогином із захватом тулуба з рукою; б) "вертушка" захватом руки зверху; в) кидок підворотом із захватом руки та тулуба; г) кидок підворотом із захватом руки через плече; д) переведення ривком за руку.

2. Захватом тулуба: а) кидок прогином захватом тулуба; б) кидок підворотом із захватом руки знизу та тулуба; в) кидок нахилом захватом тулуба.

3. Захватом руки двома руками: а) кидок через спину із захватом руки через плече; б) "вертушка" захватом руки зверху; в) переведення ривком за руку.

4. Захватом шиї з плечем зверху: а) переведення ривком із захватом шиї з плечем зверху; б) кидок прогином із захватом шиї з плечем зверху.

#### **Скручування:**

1. Захватом шиї з плечем: кидок прогином із захватом тулуба з рукою.

2. Захватом рук з головою знизу: а) збивання захватом тулуба; б) кидок нахилом із захватом тулуба; в) кидок прогином захватом тулуба; г) переведення в партер нирком із захватом тулуба.



## 2.4. Групи підготовки до вищих досягнень

**Загальна та спеціальна фізична підготовка борця (див. стор. 21-25)**

### **Психологічна підготовка**

Регулювання передстартового стану: бесіди, переконання, відволікання, виконання завдань тренера, прогулянки, масаж тощо. Аутогенне тренування. Боротьба з різними партнерами на тлі стомлення. Досягнення точності у виконанні індивідуального плану та завдань тренера. Підвищення психічної стійкості до відвабливих чинників, які можливі у змаганнях. Виховання здатності до концентрації фізичних і духовних зусиль у момент відповідальних поєдинків на досягнення високих спортивних результатів.

### **Удосконалення техніки й тактики боротьби**

Подальше удосконалення техніки й тактики боротьби за індивідуальним планом залежно від власної підготовленості та підготовленості майбутніх суперників.

Тактика участі у змаганнях, побудови плану поєдинку та його реалізації. Тренування за умов різних відвабливих чинників: різні партнери, різна тактика, необ'єктивне суддівство, зміна плану поєдинку, згін ваги тощо.

Значну увагу потрібно приділити засобам тактичної підготовки прийомів у стійці та партері, прийомам, що дають "чисту" перемогу, дожимам і виходам з "мосту" та іншим техніко-тактичним діям, які входять до індивідуального комплексу борця.

Кожний спортсмен повинен досконало володіти 6-10 прийомами та комбінаціями прийомів з різних класифікаційних груп та умінням творчо вдосконалювати свою майстерність.

### **3. НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВІДДІЛЕНЬ З ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ**

На початку та наприкінці кожного навчального року проводяться контрольні іспити із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки, тактики й теорії греко-римської боротьби.

При переведенні до старших груп та випуску зі школи вихованці повинні виконати відповідні нормативні вимоги зі спортивно-технічної підготовки та суддівської практики.

#### **При прийомі до групи початкової підготовки:**

1. Мати потрібний для занять з греко-римської боротьби рівень розвитку фізичних і вольових якостей.
2. Виконати нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки (табл. 5).
3. Виконати спеціальні вправи (за індивідуальною картою, розробленою А.І.Соколовим):

згинання і розгинання рук в упорі лежачи - 10 разів;

кут у висі (тримати 10 с);

нахили тулуба вперед - дістати руками підлогу;

гімнастичний "міст" на оцінку "добре";

викрут руками назад із гімнастичною палкою на оцінку "добре";

переворот вперед і назад на оцінку "добре";

змагальна вправа "боротьба за набивний м'яч" на оцінку "добре".

#### **При переведенні до групи другого року навчання:**

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 5).
2. Відповісти на 2-3 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 2-3 технічні дії з програми.

**При переведенні до групи попередньої базової підготовки першого року навчання:**

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 5).
2. Відповісти на 2-3 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 3-4 технічні дії з програми.

**При переведенні до групи попередньої базової підготовки другого року навчання:**

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 5).
2. Відповісти на 2-3 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 3-4 технічні дії з програми.

**При переведенні до групи попередньої базової підготовки третього року навчання:**

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 5).

2. Відповісти на 3-4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 3-4 технічні дії з програми.
4. Виконати норматив II юнацького розряду.

**При переведенні до групи попередньої базової підготовки більше 3 років навчання:**

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 5).
2. Відповісти на 3-4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 3-4 технічні дії з програми.
4. Виконати норматив I юнацького розряду.

Таблиця 5

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп початкової та попередньої базової підготовки\*

Контрольна вправа	Рік навчання	Оцінка, бал.:		
		5	4	3
<b>Групи початкової підготовки</b>				
Спеціальні вправи на "мосту"	1-2-й	Оцінки за якість, швидкість		
Віджимання від полу, к-сть разів	1-й	8/12	6/10	4/6
	2-й	12/15	10/13	6/10
Біг 30 м, с	1-й	5,5/5,4	5,6/5,5	5,7/5,6
	2-й	5,4/5,2	5,5/5,4	5,6/5,5
Стрибок у довжину з місця, м	1-й	180/190	170/180	160/170
	2-й	190/200	180/190	170/180
Підтягування на перекладині, к-сть разів	1-й	5/6	4/5	3/4
	2-й	6/10	5/9	4/7
<b>Групи попередньої базової підготовки</b>				
Спеціальні вправи, демонстрація техніки	1-4-й	Оцінки за якість, швидкість		
Біг 30 м, с	1-2-й	5,2/5,0	5,3/5,1	5,4/5,2
	3-4-й	5,0/4,8	5,1/4,9	5,2/5,0
Стрибок у довжину з місця, м	1-2-й	200/220	190/210	180/200
	3-4-й	220/240	210/230	200/220
Біг 800 м, хв. с	1-2-й	3.10/3.00	3.20/3.10	3.30/3.20
	3-4-й	3.00/2.50	3.10/3.00	3.20/3.10
Підтягування на перекладині, к-сть разів	1-2-й	10/14	9/12	7/10
	3-4-й	14/18	12/16	10/14

\* Тут і далі: перший показник - при прийомі в групу, другий - при переведенні до іншої групи

**При переведенні до групи спеціалізованої базової підготовки першого року навчання:**

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (табл. 6).

2. Відповісти на 2-4 запитання з теорії.

3. Назвати та показати 4-5 технічних дій.

4. Мати суддівську категорію "Юний суддя".

5. Виконати норматив I розряду.

6. Уміти провести підготовчу частину заняття з боротьби.

**При переведенні до групи спеціалізованої базової підготовки другого року навчання:**

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 6).

2. Відповісти на 2-4 запитання з теорії.

3. Назвати та показати 4-5 технічних дій.

4. Мати суддівську категорію.

5. Виконати норматив КМС або мати I розряд.

6. Уміти провести заняття з боротьби.

**При переведенні до групи спеціалізованої базової підготовки третього року навчання:**

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 6).

2. Відповісти на 2-4 запитання з теорії.

3. Назвати та показати 4-5 технічних дій.

4. Виконати або підтвердити КМС.

Таблиця 6

**Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки**

Контрольна вправа	Рік навчання	Оцінка, бал.:		
		5	4	3
Біг 60 м, с	1-й	9,4/9,3	9,5/9,4	9,6/9,5
	2-й	9,2/9,0	9,3/9,1	9,4/9,2
	3-й	9,0/8,8	9,1/8,9	9,2/9,0
Стрибок у довжину з місця, м	1-й	240/250	230/240	220/230
	2-й	250/260	240/250	230/240
	3-й	260/270	250/260	240/250
Кидки партнера (манекена) 20с, к-сть разів	1-й	7/8	6/7	5/6
	2-й	8/9	7/8	6/7
	3-й	9/10	8/9	7/8
Підтягування на перекладині, к-сть разів	1-2-й	18/24	16/20	14/18
	3-й	24/30	20/24	18/22
Біг 800 м, хв. с	1-2-й	3.00/2.50	3.05/3.00	3.10/3.05
	3-й	2.50/2.40	3.00/2.50	3.05/2.55

**При переведенні до групи підготовки до вищих досягнень:**

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (табл. 7).
2. Відповісти на 2-4 запитання з теорії
3. Назвати та показати 4-5 технічних дій.
4. Виконати норматив МС або підтвердити КМС.

Таблиця 7

**Нормативні вимоги із загальної фізичної підготовки  
для груп підготовки до вищих досягнень (увесь термін)**

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:		
	5	4	3
Біг 100 м, с	12,6/12,2	13,0/12,6	13,4/13,0
Біг 800 м, хв. с	2.40/2.30	2.50/2.40	2.55/2.45
Підтягування на перекладині, к-сть разів	30/40	24/34	22/30
<b>Ривок штанги за ваговою категорією:</b>			
55 кг	60/65	55/60	50/55
60 кг	65/70	60/55	55/60
66 кг	70/75	65/70	60/65
74 кг	80/85	75/80	70/75
84 кг	85/90	80/85	75/80
96 кг	90/95	85/90	80/85
120 кг	95/90	90/85	85/80
<b>Взяття штанги на груди за ваговою категорією:</b>			
55 кг	75/80	70/75	65/70
60 кг	80/85	75/80	70/75
66 кг	90/95	85/90	80/85
74 кг	100/105	95/90	90/85
84 кг	105/110	90/100	80/90
96 кг	110/115	105/110	100/105
120 кг	120/125	115/120	110/115

Примітка. Підрахунок середньоарифметичної оцінки нормативів із заокругленням до цілих чисел, а саме: 5 бал. - при середньоарифметичній оцінці від 5,0 до 4,6 включно; 4 бал. - від 4,5 до 3,6; 3 бал. - від 3,5 до 3,0; при середньоарифметичній оцінці нижче 3 - оцінка незадовільна (0 бал.). Наприклад, 25/5=5,0: у чисельнику - сума оцінок за виконання нормативів, у знаменнику - кількість нормативів. При невиконанні нормативу (оцінка нижче 3,0 бал.) у суму оцінок іде 0.

#### 4. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Навчально-тренувальний процес будується відповідно до вікових особливостей спортсменів.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід з демонстрацією наочних посібників, короткометражних кінофільмів і відеозаписів. У групах початкової та попередньої базової підготовки матеріал подається популярно. З вихованцями груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень теоретичні теми розробляються з поступовим розширенням обсягу одержаних знань. Багато, щоб вихованці цих груп самостійно вивчали літературу та робили відповідні повідомлення на заняттях.

Першу та другу теми навчального плану рекомендується ілюструвати конкретними прикладами з історії розвитку фізичної культури та спорту та найбільш цікавими фактами спортивного життя. Потрібно, широко використовувати приклади з історії розвитку фізичної культури та спорту (боротьби) в країні.

Заняття за третьою-шостою темами проводяться з лікарем.

З основними відомостями щодо гігієни та режиму дня борця потрібно ознайомити на початку навчання. У наступні роки більш глибоко вивчаються питання лікарського контролю та самоконтролю, запобігання травм і надання першої допомоги. Висвітлення цих питань здійснюється лікарем школи. У період підготовки борців до змагань більш ретельно вивчаються режими харчування та ваговий, засади спортивного масажу та самомасажу.

У темі "Засади техніки й тактики греко-римської боротьби" в групах початкової та попередньої базової підготовки головним чином освітлюються загальні засади техніки й тактики, засади техніки виконання різних прийомів, захисту, контрприйомів і простих комбінацій, тактичні дії підготовки проведення прийомів і тактики ведення поєдинку.

У групах учнів-спортсменів старших розрядів вивчаються засади техніки складних технічних дій, комбінацій, тактики проведення змагань. При цьому використовуються дані біомеханіки фізичних вправ, ураховуються параметри зусиль і тимчасовий взаємозв'язок під час виконання борцем різних фаз прийомів, захисту, контрприйомів.

Відносно теми "Засади методики навчання та тренування борця. Організація та керування підготовкою борця до змагань" у групах початкової та попередньої базової підготовки вивчаються переважно питання початкового навчання, у групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень - тренування, а також засоби вивчення та удосконалення технічних і тактичних дій.

Під час практичних занять у групах початкової та попередньої базової підготовки особлива увага приділяється загальному фізичному розвитку вихованців. Заняття у цих групах проводяться переважно ігровим методом (використовуються різноманітні рухливі ігри, естафети, найпростіші форми боротьби). Тренер-викладач повинен приділяти багато уваги емоційності занять, ретельно слідкувати за дозуванням навантажень.

Заняття із загальної фізичної підготовки у спортивному залі потрібно поєднувати із заняттями на повітрі (легка атлетика, спортивні ігри, лижі, плавання та інші види спорту).

На початку кожного навчального року повторюються раніше вивчені елементи та прийоми техніки.

Технічні дії для ведення боротьби в стійці та партері розташовані по класифікаційних групах у порядку зростання їх складності.

Практичний матеріал для груп початкової та попередньої базової підготовки є обов'язковим і вивчається у послідовності, яка викладена в програмі (по класифікаційних групах): по 2-4 прийоми з кожної групи і 2-3 комбінації з основних прийомів.

У групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень практичний матеріал вивчається на вибір (згідно з індивідуальними особливостями учнів) - по 2-4 прийоми з кожної класифікаційної групи, урахувавши їх зв'язок у комбінації.

Перед вивченням прийомів боротьби в партері спортсмени мають опанувати основні положення в боротьбі із захватами та звільненнями від них у стійці та технікою пересування по килимі. Спочатку вивчаються 3-4 прийоми в партері, потім - 1-2 прийоми в стійці.

Після засвоєння структури виконання прийомів класифікаційної групи з 2-3 різноманітними захватами (наприклад, перевероти забіганням з "ключем", із захватом шні з-під плеча) вивчаються захист і контрприйоми від них (складні контрприйоми вивчаються, коли вони засвоєні як самостійні прийоми), потім - прості комбінації з прийомів однієї або різних груп із захистом того, хто атакує.

Спортсмени вивчають прийоми з партнером. Спочатку партнер не повинен протидіяти (або протидіяти слабо); потім він поступово збільшує протидію, доводячи її до максимальної.

Вивчення способів тактичної підготовки на місці та в русі відбувається водночас з удосконаленням проведення кожного прийому після того, як він вивчений з партнером, що не протидіє. Подальше удосконалення триває в навчальних поєдинках (партнер протидіє не в повну силу), в навчально-тренувальних поєдинках, завдання яких визначає тренер, у тренувальних і контрольних поєдинках, що проводяться за правилами змагань.

Способи захвату руки на "ключ" засвоюються безпосередньо перед вивченням переверотів з "ключем", дожимів і виходів з "мосту" - в процесі удосконалення прийомів після відповідної підготовки м'язів шні. Вихідне положення та захват при дожимах визначаються кінцевим положенням прийому, що удосконалюється.

Подальше удосконалення та вивчення прийомів, захисту та контрприйомів проводиться з урахуванням їх зв'язку в комбінації. Потрібно навчати виконувати прийоми в обидва боки.

Послідовне вивчення прийомів кожної класифікаційної групи дає можливість їх повторювати, удосконалювати, а також вивчати нові. Проте тренер може змінити послідовність як вивчення прийомів всередині

класифікаційних груп, так і самих груп, а також запропонований програмою практичний матеріал залежно від методики навчання та індивідуальних особливостей спортсменів.

Кожний вихованець молодших груп повинен досконало опанувати мінімум 5-6 прийомів у партері й таку ж кількість прийомів у стійці, у старших групах - 3-4 комбінації в стійці й партері.

Навчально-тренувальне заняття складається з чотирьох частин - вступної, підготовчої, основної та заключної.

Вступна частина (5-10 хв.). Завдання: організація групи -шикування, пояснення завдань і змісту заняття, підготовка групи до роботи. Засоби: стройові вправи на місці та в русі, різноманітні види ходьби та бігу; вправи на увагу.

Підготовча частина (15-30 хв.). Завдання: розвинення фізичних якостей, посилення діяльності дихальної та серцево-судинної систем; підготовка організму до занять з вивчення техніки боротьби. Засоби: загально-розвивальні та спеціальні вправи; рухливі ігри й естафети; вправи з предметами (гантелями, гімнастичними палками, скакалками, набивними м'ячами, гирями тощо); акробатичні вправи; вправи з партнером, на спортивних приладах (гімнастичній стіні, кільцях, канаті, батуті тощо); спеціальні вправи (для укріплення "мосту", з опудалом і мішком, імітація прийомів, перехід на прийом з різних захватів, відрив партнера від килима тощо).

Основна частина (70-150 хв.). Завдання: вивчення та удосконалення техніки й тактики боротьби; розвинення загальних і спеціальних фізичних якостей; удосконалення вольових якостей борця, підвищення його тренуваності. Засоби: спеціальні вправи, що імітують технічні дії борця; вправи з опудалом; вивчення та удосконалення техніки й тактики боротьби з партнером, різноманітні поєдинки. Також можуть бути використані засоби підготовчої частини заняття, вправи з інших видів спорту.

Заключна частина (5-15 хв.). Завдання - шляхом поступового зниження навантаження привести організм спортсмена у відносно спокійний стан. Засоби: спокійна ходьба; вправи на розслаблення, стройові, на увагу; спокійні ігри, плавання у спокійному темпі.

У період підготовки до змагань, а також під час проведення занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки заняття може складатися з трьох частин: розминки, яка об'єднує вступну і підготовчу частини; основної та заключної частин.

З метою удосконалення технічної й тактичної майстерності з борцями старших розрядів крім групових треба проводити також індивідуальні заняття, на яких тренер указує спортсмену на його недоліки, пропонує шляхи їх усунення, розвиває характерні для нього особливості техніки й тактики.

На кожному занятті має проводитись тренування на килимі, питома вага якого збільшується з наближенням змагань. Тренування у спортивному залі треба поєднувати із заняттями на місцевості: спортивними іграми, легкою атлетикою, кросами, плаванням та іншими видами спорту.

У процесі теоретичних і практичних занять вихованці мають набути



теоретичні знання, інструкторські та суддівські навички, які потрібні для самостійного проведення занять у секції та суддівства змагань з греко-римської боротьби.

Для успішного засвоєння матеріалу спортсменам потрібно давати індивідуальні домашні завдання з фізичної підготовки, удосконалення елементів техніки та питань теорії.

Інструкторська та суддівська практики здійснюються на навчально-тренувальних зборах і змаганнях. Тренер дає вихованцям завдання - навчитися тій чи іншій вправі, прийому, захисту, контрприйому, провести частину заняття; доручає на змаганнях виконувати обов'язки бокового судді, судді на килимі, помічника секретаря тощо. Крім того, для проведення інструкторської практики виділяються спеціальні години (передбачені навчальним планом). Після змагань проводяться розбір та оцінювання виконання спортсменами суддівської практики. Облік інструкторської та суддівської практики ведеться тренером.

Спортсмени повинні періодично брати участь у змаганнях. Перед кожним змаганням тренер дає настанову, а по закінченні - проводить розбір та оцінку виконання завдань, пропонує шляхи усунення припущених помилок.

Наприкінці року проводяться контрольні іспити із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки, тактики й теоретичних знань.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Абдулханов М.Р., Трапезников А.А. Борются, чтобы побеждать : Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1990.
2. Акробатика: Учебник для инст. физ. культ. /Под ред. Е.Г.Соловьева. - М.: ФиС, 1965.
3. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е, перераб., доп.- М.: ФиС, 1986.
4. Бекетов В.А. На ковре - юные борцы. - К.: Здоров'я, 1990.
5. Богдан І.Г., Дубовис С.С. Спортивна боротьба в школі: Посібник для вчителя. - К.: Радянська школа, 1990.
6. Бубе Х, Фек Г., Шублер К., Тропи Ф. Тесты в спортивной практике. - М.: ФиС, 1968.
7. Все о борьбе классической, вольной, самбо: Ежегодник. - М.: Советский спорт, 1989.
8. Галковский Н.Н., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба классическая и вольная: Уч. пособ. для инст. физ. культ. - М.: ФиС, 1952.
9. Гимнастика с методикой преподавания: Уч. пособ. для учащихся пед. училищ /Под ред. Н.К.Меньшикова. - М.: Просвещение, 1990.
10. Дешин Д.Ф. Медицинский контроль. - М.: ФиС, 1965.
11. Донской Д.Д. Биомеханика: Уч. пособ. для студ. фак. физ. восп. пед. инст. - М.: ФиС, 1975.
12. Донской Д.Д. Движение спортсмена. - М.: ФиС, 1965.
13. Зайцева В.В. Тренировка силы и силовые тренажеры //Теория и практика физической культуры. 1993. № 1. - С.26-32.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена - М.: ФиС, 1970.
15. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учеб. для инст. физ. культ. 4-е изд., исправл. и доп. - М.: ФиС, 1965.
16. Карпинский А.А. Классическая борьба. - К.: Здоров'я, 1975.
17. Колмановский А.А. Классическая борьба: Пособие для тренеров. - М.: ФиС, 1968.
18. Коржанский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. - М.: ФиС, 1972.
19. Куколевский Г.М. Гигиена физкультурника-М.: ФиС, 1960.
20. Лагутин А.Н., Уткин В.Л. Технические средства обучения: Уч. пособ. для инст. физ. культ. - М.: ФиС, 1990.
21. Лаптев А.П. Специализированное питание спортсменов //Теория и практика физической культуры. 1989. № 11.-С.21-24.
22. Легкая атлетика: Пособие для инст. физ. культ. /Под общ. ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина. - М.: ФиС, 1967.
23. Ленц А.М. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967.
24. Мазур А.Г. Классическая борьба: Метод. пособие. М.: ФиС, 1972.
25. Мягченков Н.И. Судейство соревнований в борьбе. - М.: ФиС, 1963.

26. Плавание: Учеб. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. Н.А.Бутовича. - М.: ФиС, 1965.
27. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. - К.: Вища школа, 1984.
28. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учеб. - К.: Олімпійська література, 1997.
29. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учеб. - К.: Олімпійська література, 1994.
30. Правила соревнований: Классическая и вольная борьба. - М.: ФиС, 1971.
31. Преображенский С.А. Вольная борьба: Метод, пособие. - М.: Воениздат, 1972.
32. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС, 1983.
33. Романов В.Ф. Травматические повреждения ушных раковин у борцов и их лечение //Теория и практика физической культуры. 1985. № 5. - С.54-55.
34. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. - М.: ФиС, 1963.
35. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба: Учеб. для инст. физ. культ. - М.: ФиС, 1960.
36. Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: ФиС, 1982.
37. Спортивная борьба: Учеб. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. Н.М.Галковского, А.З.Катулина. - М.: ФиС, 1968.
38. Спортивная борьба: Учеб. пособ. для тренеров /Под общ. ред. А.М.Ленца. - М.: ФиС, 1964.
39. Спортивная гимнастика: Учеб для инст. физ. культ. /Под общ. ред. С.Л.Украна. - М.: ФиС, 1968.
40. Спортивные игры: Учеб. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. М.С.Козлова. - М.: ФиС, 1965.
41. Спортивные игры и методика преподавания: Учеб. для инст. физ. культ. - М.: ФиС, 1986.
42. Спортивные и подвижные игры: Учеб., 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС, 1984.
43. Теория физического воспитания: Учеб. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. А.Д.Новикова и Л.П.Матвеева. - М.: ФиС, 1967.
44. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: ФиС, 1984.
45. Учение о тренировках /Под общ. ред. Д.Харре. - М.: ФиС, 1971.
46. Физиология человека: Учеб. для инст. физ. культ. /Под ред. Н.В. Зимкина. - М.: ФиС, 1970.
47. Фомин В.П. Актуальные вопросы теории и методики юношеского спорта //Теория и практика физической культуры. 1990. № 2. - С. 6-7.
48. Шаповалов В.П. Плавание: Посіб. для студ. інст. фіз. культ. і спорту. - Дніпропетровськ: Січ, 1994.

## ЗМІСТ

	Стор.
Пояснювальна записка .....	3
1. Організація навчально-тренувальної роботи .....	5
1.1. Загальна характеристика багаторічної та річної підготовки борців .....	5
1.2. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп .....	8
1.3. Планування та облік навчально-тренувальної роботи .....	9
1.4. Навчальний матеріал .....	9
1.4.1. Теоретичні заняття (для всіх груп) .....	9
1.4.2. Практичні заняття .....	21
2. Вивчення та удосконалення техніки й тактики греко-римської боротьби ..	25
2.1. Групи початкової підготовки .....	25
2.1.1. Перший рік навчання .....	25
2.1.2. Другий рік навчання .....	27
2.2. Групи попередньої базової підготовки .....	30
2.2.1. Перший рік навчання .....	30
2.2.2. Другий рік навчання .....	33
2.2.3. Третій рік навчання .....	35
2.2.4. Навчання більше 3 років .....	37
2.3. Групи спеціалізованої базової підготовки .....	39
2.3.1. Перший рік навчання .....	39
2.3.2. Другий - третій роки навчання .....	42
2.4. Групи підготовки до вищих досягнень .....	47
3. Нормативні вимоги із загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки для відділень з греко-римської боротьби .....	48
4. Організаційно-методичні вказівки .....	52
Література .....	56