

**СХВАЛЕНО**

Педагогічною радою  
комунального закладу  
«Дніпропетровський фаховий  
коледж спорту»  
Дніпропетровської обласної ради»  
11.06. 2024, протокол № 7

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

наказом КЗ «ДФКС» ДОР»  
від 11.06. 2024 року № 37  
В.о. директора  
Олег ДЕРЛЮК



**РОБОЧА ПРОГРАМА**

для відділення боротьба греко-римська  
комунального закладу  
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»  
Дніпропетровської обласної ради»

2024 рік

Робоча програма

укладена відповідно до навчальної програми, яка обговорена  
та ухвалена Федерацією греко-римської боротьби України, отримала  
експертну  
оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України  
і ДНДІФКС

Заступник директора  
з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА

Старший вчитель зі спорту відділення  
боротьби греко-римської

Дмитро ПЕТРУШКІН

## І. Програмний матеріал з теоретичної підготовки

№ з/п	Назва теми	7 кл./ годин	8-9 кл./ годин	10-11 кл./ годин	I-III курс/ годин
1	Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1	1
2	Стислий огляд розвитку спортивної боротьби в Україні та світі	2	2	3	3
3	Анатомія та фізіологія людини. Фізіологія людини	2	2	3	3
4	Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання та спорту	3	4	6	6
5	Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм та захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті	2	3	7	7
6	Фізіологічні аспекти спортивного тренування	2	3	4	3
7	Техніка і тактика греко-римської боротьби	8	12	14	14
8	Основні положення системи спортивного тренування	5	10	12	10
9	Побудова тренувального процесу спортсменів	9	14	16	16
10	Загальна та спеціальна фізична підготовка	4	8	10	10
11	Психологічна підготовка	6	8	10	12
12	Засоби відновлення спортивної працездатності	3	5	7	8
13	Контроль у багаторічному процесі підготовки борців	1	3	3	3
14	Правила змагань. Організація та проведення змагань	2	4	4	4
15	Місця занять, обладнання та інвентар	-	1	-	-
<b>ВСЬОГО</b>		<b>50</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

## План теоретичної підготовки

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

Значення фізичної культури та спорту для розвитку суспільства; розвиток спорту у світі, видатні спортсмени сучасності у греко-римській боротьбі. Розвиток спорту в Україні, успіхи українських борців на світовій арені. Єдина спортивна класифікація України, її значення в розвитку спорту в країні. Завдання фізкультурних організацій України щодо розвитку масовості та підвищення майстерності спортсменів. ДЮСШ, СДЮШОР і 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. Розвиток греко-римської боротьби в Україні. Досягнення українських борців греко-римського стилю на змаганнях найвищого гатунку.

### 3. Анатомія та фізіологія людини. Фізіологія спорту.

Основні теоретичні відомості про будову та функції організму людини. Основні положення фізіології спорту. Вплив систематичних занять спортом на функціональний стан організму. Систематичні заняття фізичними вправами та спортом – як важлива умова зміцнення здоров'я, розвитку фізичних можливостей та досягнення високих результатів. Спортивне тренування – як процес удосконалення функцій організму. Анатомо фізіологічна характеристика боротьби.

### 4. Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання та спорту.

Основні положення гігієни фізичного виховання та спорту. Гігієнічні засоби підвищення та відновлення працездатності спортсменів. Харчування спортсменів. Побудова харчового раціону спортсменів. Зміни енерговитрат залежно від обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень (участі у змаганнях), ваги спортсмена. Ваговий режим борця.

### 5. Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм та захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті.

Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення та їх різновиди у спорті. Поняття про втому та перевтому. Види й причини спортивного травматизму. Надання першої допомоги при нещасних випадках. Протипоказання до тренувальних занять та участі в змаганнях.

### 6. Фізіологічні аспекти спортивного тренування.

Фізіологічна характеристика довільних рухів і їх роль у формуванні рухових навиків. Особливості функціонального стану організму спортсменів. Фізіологічна характеристика основних станів організму, що виникають при виконанні фізичних вправ. Поняття про втому. Засоби та методи ліквідації втоми. Поняття про адаптацію. Види адаптації. Загальні

поняття про навантаження. Дозування навантаження у спортивному тренуванні.

#### *7. Техніка і тактика греко-римської боротьби.*

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок. Значення техніки й тактики щодо вдосконалення майстерності спортсмена. Технічні засоби греко-римської боротьби у стійці та партері. Основні технічні дії (прийоми, захисти, контрприйоми, комбінації). Особливості техніки захисних дій. Принципи побудови комбінацій. Тактика боротьби. Значення і роль тактичної підготовки борця. Тактика ведення поєдинку. Складання плану ведення поєдинку з урахуванням підготовленості суперника та власних можливостей. Вибір стилю та темпу поєдинку. Проведення прийомів залежно від створеного положення. 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. Розвиток тактичного мислення в ході тренувальних занять та змагань. Особливості української школи боротьби.

#### *8. Основні положення системи спортивного тренування.*

Мета і завдання спортивного тренування. Сторони підготовки спортсмена. Закономірності та принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.

#### *9. Побудова тренувального процесу спортсменів.*

Основні теоретико-методичні поняття. Планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації. Завдання спортивної підготовки. Сторони підготовки спортсменів. Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу. Побудова тренувальних занять. Засоби тренувального заняття. Побудова мікроциклів. Побудова мезоциклів. Побудова річного циклу підготовки спортсменів.

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

Спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка – як основа розвитку фізичних якостей та здібностей, рухових функцій, підвищення спортивної працездатності. Спеціальна фізична підготовка, її значення. 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.*

Удосконалення морально-вольових якостей. Спеціальні психічні функції спортсмена. Керування психічним станом у період тренувальної і змагальної діяльності.

#### *12. Засоби відновлення спортивної працездатності.*

Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Медико-

біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Психологічні засоби відновлення. Класифікація психологічних засобів відновлення. Алгоритм використання психологічних засобів у комплексі з педагогічними та медико-біологічними засобами відновлення працездатності.

13. *Контроль у багаторічному процесі підготовки борців.*

Мета і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Контроль за результатами змагань. Вимірювання та оцінка ефективності змагальної діяльності. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості борця. Контроль за техніко-тактичною підготовкою. Контроль за психологічною підготовкою.

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. Порядок проведення змагань. Склад суддівської колегії. Права та обов'язки членів суддівської колегії. Правила суддівства. Документи змагань, протокол зважування, протокол ходу змагань, протокол складу пар, суддівська записка, звіт.

15. *Місця занять. Обладнання та інвентар.*

Санітарно-гігієнічні вимоги до залу боротьби та до підсобних приміщень (роздягальні, душові, санвузол, склад, масажна, лазня, лабораторія, методкабінет).

Вимоги до екіпіровки борця.

**II. Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп**

Клас	Мінімальна кількість учнів у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи (годин)	Вимоги до спортивної підготовки	
			Початок	Кінець
7	6	24	II юн. розряд	-
8	6	24	I юн. розряд	-
9	5	27	I юн. розряд	-
10	5	27	II розряд	-
11-12	4	32	I розряд	I розряд – КМС
I	2	32	КМС	КМС
II	2	32	КМС	КМС
III	2	32	КМС	КМС

### III. Тематичний навчальний план з боротьби греко-римської, год.

Зміст заняття	7 клас	8 клас	9-10 клас	11-12 клас	I-III курс
	Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності	
	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь строк	
Теоретична підготовка	50	50	80	100	100
Практична підготовка	1198	1198	1324	1564	1564
У тому числі:					
- загальна фізична	170	170	172	216	216
- спеціальна фізична	164	158	172	200	200
- вивчення та вдосконалення техніки й тактики греко-римської боротьби. Тренування. Підготовка до змагань	724	726	830	994	994
- суддівська практика	20	20	22	26	26
- відновлювальні заходи	96	96	96	96	96
- виконання контрольних нормативів	24	28	32	32	32
- змагання	Проводяться згідно з календарним планом				
<b>УСЬОГО:</b>	1248	1248	1404	1664	1664



## **Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Фізична підготовка є невід'ємною частиною спеціалізованої підготовки, яка створює її основу, на всіх етапах удосконалення спортивної майстерності.

*Засоби фізичної підготовки сприяють набуттю необхідних рухових можливостей:*

- добре розвиненої м'язової системи;
- загальної і спеціальної витривалості;
- оптимального поєднання напруження і розслаблення окремих груп м'язів, які забезпечують необхідну технічну дію, дозовано і вибірково;
- точно і тонко координованих рухових зусиль;
- добре розвиненого відчуття рівноваги;
- швидкого і повного відновлення після великих навантажень.

### **Загальна фізична підготовка.**

*Загальна фізична підготовка (ЗФП) забезпечує вирішення таких завдань:*

- зміцнення здоров'я та нервової системи;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- підвищення необхідних фізичних якостей;
- усунення недоліків у розвитку;
- придбання та вдосконалення різноманітних рухових навичок;
- підвищення і відновлення працездатності, необхідної під час тренувань і змагань;
- розвиток сили, швидкості, витривалості, координації рухів, точності дій та інших навичок;
- активний відпочинок для центральної нервової системи.

Добір засобів підготовки, що використовуються, та їх дозування мають здійснюватися на підставі суворого врахування вікових особливостей та рівня фізичного розвитку учнів-спортсменів, а також цілей та завдань конкретного періоду підготовки.

*Використовують такі вправи:*

- стройові вправи;
  - загальнорозвиваючі вправи (в русі та на місці, стрибки, вправи для різних частин тіла);
  - вправи з предметами (скакалка, гімнастична палка, тенісний м'яч, набивний м'яч, гирі та інші обтяження);
  - рухливі ігри та естафети;
  - вправи з інших видів спорту (спортивна гімнастика, акробатика, вправи на батуті, легка атлетика, спортивні ігри, плавання, важка атлетика, веслування).
- Спеціальна фізична підготовка.**

*Спеціальна фізична підготовка (СФП) забезпечує вирішення таких завдань:*

- підвищення функціональних можливостей організму;
- удосконалення спеціальних якостей - сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості;

- розвиток груп м'язів з урахуванням індивідуальних особливостей та арсеналу техніко-тактичних дій;
- удосконалення координації рухів, швидкості реакції, орієнтації в просторі.

Добір засобів підготовки, що використовуються, та їх дозування мають здійснюватися на підставі суворого врахування вікових особливостей та рівня фізичного розвитку учнів-спортсменів, а також цілей та завдань конкретного періоду підготовки.

*Для вирішення поставлених задач використовуються такі вправи:*

- найпростіші форми боротьби (боротьба за площу килима в парах, за м'яч між командами, «бій півнів», «бій вершників», виведення з рівноваги, перетягування та ін.);
- вправи для укріплення «мосту» (рухи в положенні «на мосту», вправи в упорі головою в килим, рухи на «мосту», тримаючи набивний м'яч, гирі, штангу, з партнером, перевороти з «мосту», виходи з положення «мосту»);
- імітаційні вправи;
- вправи для розвитку швидкості (бігові вправи, стрибки, виконання спеціальних вправ борця, прийомів на час; ведення бою зі швидким, легким партнером, з частою зміною партнерів; гра в баскетбол, гандбол, футбол);
- вправи для розвитку сили (вправи на тренажерах, з обтяжуванням, з партнером, вправи на «мосту» зі штангою, гирями, партнером, що сидить на стегнах, грудях; дожими, виходи та контрприйоми з виходом з «мосту»); - вправи для розвитку спритності (акробатичні вправи, вправи на батуті, спеціальні вправи борця - на «мосту», з манекеном, партнером, вправи з незвичайних вихідних положень, з включенням незнайомих елементів прийомів, захисту, контрприйомів і комбінацій);
- вправи для розвитку гнучкості (вправи з великою амплітудою руху, з обтяженням, гімнастичною палкою тощо; акробатичні вправи – «міст», фляк, перевороти, «шпагат» тощо; спеціальні вправи борця - вставання зі 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 (лижні перегони, біг на середні та довгі дистанції, багаторазове виконання прийомів з манекеном, партнером у швидкому темпі; ведення поединку зі спуртами з частою зміною партнерів за формулою, яка перевищує змагальну).

#### IV. Групи спеціалізованої підготовки (7-10 клас)

##### Перший рік навчання (7-8 клас)

##### **Технічна підготовка. Техніка боротьби в партері.**

Перевороти скручуванням:

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

2. Захватом передпліччя зсередини. *Захист*: 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*: переворот через себе хватом шиї. Переворот забіганням:

1. Захватом 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) переворот 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 хват, 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*: 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:

1. Захватом шиї з плечем спереду-зверху. *Захист*: притиснути до себе захоплену руку, другою захопити різнойменне передпліччя суперника та відставити ноги назад. *Контрприйоми*: а) переведення «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 хватом 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 убік із хватом однойменного зап'ястка.

Комбінації прийомів:

1. Переворот «ключем» і хватом передпліччя другої руки зсередини. *Захист*: переворот прогином з «ключем» і хватом другої руки під плече.

2. Переворот зворотним хватом тулуба. *Захист*: переворот скручуванням із хватом за плечі спереду.

**Техніка боротьби в стійці.**

Кидки підворотом:

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

2. Захватом рук з головою. *Захист*: присідаючи, відхилитись назад, ривком звільнити руки (руку) та захопити тулуб. Кидки поворотом («млин»):

3. Захватом шиї з плечем зверху. *Захист*: а) упертися 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.

4. 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, упертися передпліччям у груди суперника. *Контрприйоми*: а) кидок підворотом захватом руки через плече; б) переведення ривком за руку.

2. Захватом плеча та шиї збоку-зверху. *Захист*: нахилиючись уперед, 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 у 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 поперек руками («бичок»). *Захист*: випрямляючись, спираючись 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; відхиляючись назад, звільнити захоплену руку. *Контрприйом*: кидок прогином захватом шиї та тулуба.

2. Захватом шиї зверху та руки в 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.

### ***Тактична підготовка.***

Навчання тактичних дій відповідно до техніки, 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 менше 2 міс. Кількість турнірів – не більше 6. Передбачається участь у 1–2 міжнародних змаганнях. Кількість контрольних змагань та типу «відкритий килим» – згідно з індивідуальним планом. Кількість поєдинків на день – не більше 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.

### ***Другий та подальші роки навчання (9-10 клас)***

Подальше вдосконалення 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 несприятливих чинників (дистанція, рівень захвату, різний ступінь опору партнера, спітнілий партнер тощо). Прищеплення навичок аналізу спортивної майстерності суперників, складання плану поєдинку з конкретним суперником. Виховання вміння нав'язати свою тактику супернику та реалізувати свій план поєдинку. Кожний вихованець 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.

### ***Технічна підготовка. Техніка боротьби в партері***

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) переворот прогином з «ключем» і хватом другої руки знизу.

3. «Ключем» і хватом передпліччя другої руки зсередини: а) переворот хватом шиї з-під плеча з «ключем»; б) кидок накатом з «ключем» і хватом тулуба зверху; в) накат з «ключем» і хватом тулуба зверху; г) переворот прогином з «ключем» і хватом другої руки знизу.

Переворот переходом: з «ключем» і хватом підборіддя: а) накат хватом тулуба з рукою; б) накат з «ключем» і хватом тулуба зверху; в) кидок накатом з «ключем» і хватом тулуба зверху.

Перевороти перекатом:

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

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

Перевороти накатом (накати):

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

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

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

4. Захватом передпліччя зсередини та тулуба зверху: а) переворот хватом передпліччя зсередини; б) переворот хватом 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 накатою:

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 накатою із захватом тулуба; в) кидок накатою 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) переворот прогином із захватом шиї з плечем збоку; ж) переворот перекатом із захватом шиї та тулуба знизу; з) переворот скручуванням із захватом різнойменного плеча зсередини.

Кидки підворотом (через спину):

1. Із захватом однойменної руки та тулуба: а) переворот переходом з «ключем» і захватом плеча другої руки; б) переворот «ключем» і передпліччям на шиї; в) переворот скручуванням за себе із захватом шиї з дальнім плечем.
2. Із захватом збоку плеча з шиєю: переворот 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 (різноїменною – 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 різноїмної 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 шії: а) «вертушка» хватом руки зверху; б) кидок прогином хватом тулуба; в) кидок нахилом із хватом тулуба; г) збивання хватом тулуба.

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

Кидки прогином:

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

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

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

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

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

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

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

8. Із хватом руки на шії та тулуба: збивання хватом руки на шії та тулуба.

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

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

Збивання:

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

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

3. Захватом руки двома руками: а) кидок через спину із хватом руки через плече; б) «вертушка» хватом руки зверху; в) переведення ривком за руку.
4. Захватом шиї з плечем зверху: а) переведення ривком із хватом шиї з плечем зверху; б) кидок прогином із хватом шиї з плечем зверху.

Скручування:

1. Захватом шиї з плечем: кидок прогином із хватом тулуба з рукою.
2. Захватом рук з головою знизу: а) збивання хватом тулуба; б) кидок нахилом із хватом тулуба; в) кидок прогином хватом тулуба; г) переведення в партер нирком із хватом тулуба.

## **V. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності (11 клас – III курс)**

*Загальна та спеціальна фізична підготовка борця*

Головне завдання фізичної підготовки на цьому етапі:

- створити передумови для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів;
- розкриття індивідуальних можливостей борця;
- періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності.

*Психологічна підготовка*

Основною метою психологічної підготовки на цьому етапі є регулювання передстартового стану. Для цього використовуються: 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 несприятливих 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 вдосконалення 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 несприятливих 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, дожимаючі і виходами 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.

**IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (боротьби греко-римської), юнаки**

Контрольна вправа	Оцінка, бал								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>7 клас</b>									
Біг 30 м(сек.)	5,30	5,25	5,20	5,17	5,15	5,12	5,10	5,05	5,00
Стрибок у довжину з місця (м.)	180	185	190	195	200	205	210	215	220
Підтягування на перекладині (к-сть разів)	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Біг 800 (м, хв.)	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00	2,57	2,55	2,53	2,50
<b>8 клас</b>									
Біг 60 м(сек.)	9,60	9,55	9,50	9,45	9,43	9,40	9,37	9,35	9,30
Стрибок у довжину з місця (м.)	220	225	230	233	235	237	240	245	250
Кидки партнера (манекена) 20 с, к-сть разів	5			6			7		8
Підтягування на перекладині (к-сть разів)	14	15	16	17	18	19	20	22	24
Біг 800 (м, хв.)	3,10	3,07	3,05	3,03	3,00	2,57	2,55	2,53	2,50
<b>9-10 клас</b>									
Біг 60 м(сек.)	9,40	9,35	9,30	9,25	9,20	9,15	9,10	9,05	9,00
Стрибок у довжину з місця (м.)	230	235	240	243	245	247	250	255	260
Кидки партнера (манекена) 20 с, к-сть разів	6			7			8		9
Підтягування на перекладині (к-сть разів)	14	15	16	17	18	19	20	22	24
Біг 800 (м, хв.)	3,10	3,07	3,05	3,03	3,00	2,57	2,55	2,53	2,50
<b>11 клас – III курс</b>									
Біг 100 м(сек.)	13,40	13,20	13,10	13,00	12,80	12,60	12,40	12,30	12,20
Біг 2*800 (м, хв.)	2,55	2,53	2,50	2,47	2,45	2,43	2,40	2,35	2,30
Підтягування на перекладині (к-сть разів)	22	23	24	25	26	28	30	35	40
<b>Ривок штанги за вагою категорією:</b>									
До 70 кг.	60	61	62	64	66	68	69	70	75
До 90 кг.	70	71	72	74	76	78	79	80	85
Більше 90 кг.	80	81	82	84	86	88	89	90	95
<b>Взяття штанги на груді за вагою категорією:</b>									
До 70 кг.	80	81	82	84	86	88	89	90	95
До 90 кг.	80	82	84	85	90	95	100	105	110
Більше 90 кг.	110	112	114	115	116	118	119	120	125

*При переведенні (зарахуванні) до групи спеціалізованої підготовки першого року навчання:*

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП.
2. Відповісти на 3–4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 3–4 технічні дії з навчальної програми.

*При переведенні (зарахуванні) до групи спеціалізованої підготовки другого року навчання:*

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП.
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 І юнацького розряду.
6. Уміти провести підготовчу частину заняття з боротьби.

*При переведенні (зарахуванні) до групи спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання:*

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП.
2. Відповісти на 2–4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 4–5 технічних дій.
4. Мати суддівську категорію.
5. Виконати норматив І юнацького розряду (ІІ розряду).
6. Уміти провести заняття з боротьби.

*При переведенні (зарахуванні) до групи спортивного удосконалення третього року навчання:*

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП.
2. Відповісти на 2–4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 4–5 технічних дій.
4. Мати суддівську категорію.
5. Виконати норматив КМСУ.
6. Уміти провести заняття з боротьби.

*При переведенні (зарахуванні) до групи вищої спортивної майстерності:*

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП.
2. Відповісти на 2–4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 4–5 технічних дій.
4. Виконати норматив МС або підтвердити норматив КМСУ.