

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 боротьби вільної
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»

2024 рік

Робоча програма
укладена відповідно до навчальної програми, яка обговорена
та схвалена науково-методичною комісією
Міністерства молоді та спорту України,
Асоціацією спортивної боротьби України
та отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДІФКС

Заступник директора

з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА

Старший вчитель зі спорту

відділення боротьби вільної

Юрій ГАЮН

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

Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп											Критерії зі спортивної підготовки для комплектування навчально-тренувальних груп										
6	7	8	9	10	11	I	II	III	6	7	8	9	10	11		I		II		III	
клас	клас	клас	клас	клас	клас	курс	курс	курс	клас	клас	клас	клас	клас	п	к	п	к	п	к	курс	
	24/6	24/6	27/6	27/5	32/4	32/2	32/2	32/2		II юн	I юн	I юн	II	I	I- KMC	I- KMC	KMC	KMC	KMC	KMC	

III. Тематичний навчальний план

Вид підготовки	Рік навчання				
	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас/ I-III курс
Теоретична	60	60	68	68	100
Загальнофізична	188	188	212	212	166
Спеціальна фізична	312	300	354	354	416
Техніко-тактична	378	390	424	424	508
Психологічна	50	50	56	56	80
Змагальна	98	98	110	110	140
Контрольні нормативи	28	28	30	30	32
Інструкторська та суддівська практика	20	20	22	22	34
Засоби відновлення	100	100	112	112	160
Лікарський контроль	14	14	16	16	28
Загальна кількість годин:	1248	1248	1404	1404	1664

Орієнтований навчальний план 7 класу

Показники	Місяці												Всього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	6	6	5	5	4	4	4	4	5	5	6	6	60
Загальнофізична	22	24	14	12	10	14	12	12	10	10	24	24	188
Спеціальна фізична	29	31	26	22	27	30	29	24	19	28	24	23	312
Техніко-тактична	28	28	31	33	35	30	36	34	34	33	28	28	378
Психологічна	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50
Змагальна	4	4	10	10	12	6	10	10	12	12	4	4	98
Контрольні нормативи	-	-	5	6	-	-	-	5	6	-	-	6	28
Інструкторська та суддівська практика	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20
Засоби відновлення	6	6	8	8	10	10	8	8	10	10	8	8	100
Лікарський контроль	4	-	-	2	-	2	-	-	2	-	4	-	14
ВСЬОГО:	87	104	104	104	104	104	102	106	104	104	104	104	1248

Орієнтований навчальний план 8 класу

Показники	Місяці												Всього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	6	6	5	5	4	4	4	4	5	5	6	6	60
Загальнофізична	22	24	14	12	10	14	12	12	10	10	24	24	188
Спеціальна фізична	28	30	25	22	25	29	27	24	19	25	23	23	300
Техніко-тактична	27	28	35	35	37	29	38	36	36	33	28	28	390
Психологічна	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50
Змагальна	4	4	10	10	12	6	10	10	12	12	4	4	98
Контрольні нормативи	-	-	5	6	-	-	-	5	6	-	-	6	28
Інструкторська та суддівська практика	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20
Засоби відновлення	6	6	8	8	10	10	8	8	10	10	8	8	100
Лікарський контроль	4	-	-	2	-	2	-	-	2	-	4	-	14
ВСЬОГО:	87	104	104	104	104	104	102	106	104	104	104	104	1248

Орієнтований навчальний план 9-10 класів

Показники	Місяці												Всього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	8	68
Загальнофізична	26	28	16	9	14	16	14	14	4	13	26	32	212
Спеціальна фізична	32	33	30	28	30	32	32	28	28	28	28	25	354
Техніко-тактична	30	32	34	36	38	35	38	37	38	40	34	32	424
Психологічна	4	4	4	6	6	6	4	6	6	6	2	2	56
Змагальна	8	8	10	10	10	8	10	10	12	12	6	6	110
Контрольні нормативи	-	-	6	6	-	-	-	6	6	-	-	6	30
Інструкторська та суддівська практика	1	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	1	22
Засоби відновлення	6	6	10	12	12	10	12	10	12	10	8	4	112
Лікарський контроль	4	-	-	2	-	2	-	-	4	-	4	-	16
ВСЬОГО:	117	118	117	118	117	115	119	118	117	116	116	116	1404

Орієнтований навчальний план ІІ класу, І-ІІІ курсів

Показники	Місяці												Всього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
Загальнофізична	20	22	14	6	8	12	14	14	6	8	22	20	166
Спеціальна фізична	37	41	35	33	34	37	37	32	32	34	32	32	416
Техніко-тактична	39	38	41	42	48	40	46	43	42	48	40	41	508
Психологічна	6	6	6	8	8	6	6	6	8	8	6	6	80
Змагальна	8	8	12	14	16	12	12	12	14	16	8	8	140
Контрольні нормативи	-	-	6	7	-	-	-	6	7	-	-	6	32
Інструкторська та суддівська практика	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	34
Засоби відновлення	12	12	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	160
Лікарський контроль	6	-	-	5	-	6	-	-	5	-	6	-	28
ВСЬОГО:	139	138	139	139	139	137	140	138	139	139	139	138	1664

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	7 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП до 52 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15		
2.	Підтягування на перекладині, разів	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
СФП до 52 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	19,5	18,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	29,0	28,5	28,0	27,0	26,0	25,0	24,5	24,0	23,0		
ЗФП 52-72 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15		
2.	Підтягування на перекладині, разів	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
СФП 52-72 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	19,5	18,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	30,0	29,0	28,0	27,0	26,5	26,0	25,0	24,5	24,0		
ЗФП понад 72 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15		
2.	Підтягування на перекладині, разів	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
СФП понад 72 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	35,0	34,0	33,5	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0		

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	7 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП до 45 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0		
2.	Підтягування на перекладині, разів	1		2		3		4		5		
СФП до 45 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0		
ЗФП 45-58 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0		
2.	Підтягування на перекладині, разів	1		2		3		4		5		
СФП 45-58 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0		
ЗФП понад 58 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0		
2.	Підтягування на перекладині, разів	1/2		3/4		1		2		3		
СФП понад 58 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	32,0	31,5	31,0	30,5	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	37,0	36,0	35,0	34,5	34,0	33,5	33,0	32,5	32,0		

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	8 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 52 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,85	1,9	1,95	1,98	2,0	2,05	2,1	2,2	
2.	Підтягування на перекладині, разів	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
СФП до 52 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,5	21,0	
ЗФП 52-72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05	2,1	2,15	2,2	2,25	
2.	Підтягування на перекладині, разів	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
СФП 52-72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,5	22,0	
ЗФП понад 72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,85	1,9	1,95	1,98	2,0	2,05	2,1	2,2	
2.	Підтягування на перекладині, разів	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
СФП понад 72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,5	26,0	

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	8 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП до 45 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05		
2.	Підтягування на перекладині, разів	2		3		4		5		6		
СФП до 45 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	26,0	25,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0		
ЗФП 45-58 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05		
2.	Підтягування на перекладині, разів	2		3		4		5		6		
СФП 45-58 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	26,0	25,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0		
ЗФП понад 58 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05		
2.	Підтягування на перекладині, разів	3/4		1		2		3		4		
СФП понад 58 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	31,0	30,5	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,5	30,0	29,5	29,0		

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	9 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП до 52 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25		
2.	Підтягування на перекладині, разів	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
СФП до 52 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,5	19,0		
ЗФП 52-72 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30		
2.	Підтягування на перекладині, разів	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
СФП 52-72 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,5	20,0		
ЗФП понад 72 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20		
2.	Підтягування на перекладині, разів	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
СФП понад 72 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,5	24,0		

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	9 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 45 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	
2.	Підтягування на перекладині, разів		1	2	3	4	5	6	7	8	
СФП до 45 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	
ЗФП 45-58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	
2.	Підтягування на перекладині, разів		1	2	3	4	5	6	7	8	
СФП 45-58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	
ЗФП понад 58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	
2.	Підтягування на перекладині, разів			1	2	3	4	5	6	7	
СФП понад 58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,5	27,0	

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	10 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 52 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,9	1,95	2,0	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,3	
2.	Підтягування на перекладині, разів	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
СФП до 52 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,5	18,0	
ЗФП 52-72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	2,0	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,4	
2.	Підтягування на перекладині, разів	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
СФП 52-72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,5	19,0	
ЗФП понад 72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,9	1,95	2,0	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,3	
2.	Підтягування на перекладині, разів	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
СФП понад 72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,5	23,0	

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	10 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 45 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	
2.	Підтягування на перекладині, разів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
СФП до 45 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	
ЗФП 45-58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	
2.	Підтягування на перекладині, разів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
СФП 45-58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	
ЗФП понад 58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	
2.	Підтягування на перекладині, разів			1	2	3	4	5	6	7	
СФП понад 58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 52 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,95	2,0	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	
2.	Підтягування на перекладині, разів	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
СФП до 52 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	
ЗФП 52-72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,45	
2.	Підтягування на перекладині, разів	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
СФП 52-72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	
ЗФП понад 72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,95	2,0	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	
2.	Підтягування на перекладині, разів	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
СФП понад 72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	11 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП до 45 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20		
2.	Підтягування на перекладині, разів	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
СФП до 45 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,5	19,0		
ЗФП 45-58 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,90	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,25		
2.	Підтягування на перекладині, разів	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
СФП 45-58 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,5	20,0		
ЗФП понад 58 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20		
2.	Підтягування на перекладині, разів		1	2	3	4	5	6	7	8		
СФП понад 58 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,5	24,0		

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	I-III курс									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 52 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	
2.	Підтягування на перекладині, разів	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
СФП до 52 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	21,0	20,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	
ЗФП 52-72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,45	2,50	2,55	
2.	Підтягування на перекладині, разів	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
СФП 52-72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	22,0	21,0	20,5	20,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	
ЗФП понад 72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,45	2,50	
2.	Підтягування на перекладині, разів	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
СФП понад 72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	26,0	25,0	24,0	23,0	22,5	22,0	21,0	20,5	20,0	

IV. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	I-III курс										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП до 45 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25		
2.	Підтягування на перекладині, разів	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
СФП до 45 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	23,0	22,0	21,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0		
ЗФП 45-58 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30		
2.	Підтягування на перекладині, разів	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
СФП 45-58 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0		
ЗФП понад 58 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30		
2.	Підтягування на перекладині, разів	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
СФП понад 58 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0		
2.	Переворити із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0		

V. Програмний матеріал

1. Загальна фізична підготовка:

1. Хода, біг, крос.
2. Загально розвиваючі вправи без предметів та з предметами.
3. Гімнастичні та акробатичні вправи.
4. Легкоатлетичні вправи.
5. Вправи на тренажерах.
6. Плавання.
7. Спортивні ігри.
8. Вправи з набивними м'ячами, штангою, гирями, гантелями та ін.

2. Спеціальна фізична підготовка:

1. Вправи для зміцнення м'язів шиї.
2. Вправи в падіннях зі страховкою.
3. Спеціально-підготовчі вправи борця.
4. Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.
5. Виконання загально розвиваючих вправ, вправ з техніко-тактичним ухилом, всілякі варіанти командних естафет та ін.
6. Вправи для розвинення швидкісносилових якостей.
7. Вправи для розвинення витривалості.
8. Вправи для розвинення швидкісносилової витривалості.

3. Технічна підготовка:

1. Удосконалення стійки, пересувань, захватів, звільнень від них; набуття «почуття дистанції», «почуття часу».
2. Техніка виконання кидків в стійці.
3. Техніка виконання прийомів в партері.
4. Техніка виконання кидків в русі.
5. Вдосконалення окремих прийомів боротьби.

4. Тактична підготовка:

1. Вдосконалення основних варіантів тактики боротьби.
2. Вдосконалення тактики боротьби в стійці.
3. Вдосконалення тактики боротьби в партері.
4. Вдосконалення окремих варіантів боротьби з різними суперниками.
5. Тактика боротьби в атаці.
6. Тактика боротьби в захисті.
7. Тактика боротьби в різних зонах килима.
8. Тактика боротьби для утримання переваги.
9. Тактика боротьби при перевазі суперника.

5. Психологічна підготовка:

1. Психологічна підготовка до тренувань передбачає вирішення двох основних завдань:
 - формування вагомих мотивів напруженої тренувальної роботи;
 - формування сприятливих відношень до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимог.
2. Психологічна підготовка до змагань (змагальна, яка в свою чергу поділяється на передзмагальну, змагальну і післязмагальну) повинна вирішувати такі завдання:
 - формування вагомих мотивів змагальної діяльності;
 - формування стану бойової готовності до змагань;
 - розробка індивідуального комплексу настрою тренувальних і мобілізуючих заходів;
 - формування емоційної стійкості до змагального стресу;
 - збереження нервово-психологічної свіжості, профілактика перенапружень.

VI. Відновлюючі заходи:

Ефективна спортивна підготовка передбачає раціональне використання різних засобів відновлення. До числа основних педагогічних засобів відновлення належать:

- раціональне поєднання тренувальної роботи і відпочинку в різних структурних формуваннях тренувального процесу;
- різноманітність тренувальних засобів і методів;
- індивідуалізація тренувального процесу;
- психологічні засоби і фактори (створення позитивного емоційного фону тренування, оптимальні умови занять, якісний інвентар, художнє оформлення, переключення уваги, думок, самозаспокоєння, само накази, ідеомоторне тренування, аутогенне і психорегулювання тренування, наявний сон – відпочинок, раціональне дозвілля, читання, екскурсії та ін.);
- гігієнічні фактори (раціональний режим дня, достатній (8-9 годин) сон, тренування в сприятливий час – після 9-ї та до 20-ї години, раціональне харчування, гігієнічні процедури);
- фізіотерапевтичні засоби (різноманітний душ (заспокійливий, контрастний, збудливий, вібраційний та ін.), ванни (хвойні, сольові, перлисті та ін.), парна і су повітряна баня, різноманітні види масажу (ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідромасаж), зігріваючі розтирання, аероіонізація, кисне терапія, баротерапія, електротерапія – динамічні струми, струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення та ін.)

VII. Інструкторська та суддівська практика

Протягом усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи спортсменів вищих розрядів до організації занять з малюками. При цьому ставляться такі вимоги:

1. Складання комплексів вправ з фізичної й тактичної підготовки та проведення їх групою.
2. Проведення підготовчої та основної частини заняття з початкового навчання техніки.
3. Проведення занять у загальноосвітній школі з навчання навичок боротьби.
4. Проведення змагань у своїй спортивній школі. Виконання обов'язків головного судді, заступника судді, секретаря. Складання календаря змагань.
5. Загальні положення навчання та тренування.
6. Різноманітність тренувальних засобів і методів.
7. Індивідуалізація тренувального процесу.
8. Психологічні засоби і фактори.
9. Гігієнічні фактори.
10. Фізіотерапевтичні засоби.
11. Уміти складати комплекс вправ з фізичної, технічної, тактичної підготовки.
12. Уміти самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП, навчати техніки, проводити урок з групами початкової підготовки, навчально-тренувальними групами.
13. Уміти скласти конспект занять.
14. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття.
15. Уміти складати положення про змагання.
16. Знати правила змагань, систематично 3-4 рази на рік брати участь у суддівстві змагань.
17. Уміти організовувати та проводити внутрішньо-шкільні змагання.
18. Отримати звання «Громадський інструктор», «Суддя по спорту».
19. Уміти і знати основи навчання та тренування.
20. Ознайомлення з документацією і підготовка звітної документації.
21. Вивчення дій на випадок травми, їх профілактика, перша допомога.

VIII. Організаційно-методичні зауваження

Організація і методика проведення тренувань повинні виконуватися у залежності від віку, статі, підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів.

Зміст програми направлений на тренувальні та змагальні загрузки, що є базою для досягнення високих і стабільних спортивних результатів.

В основі процесу виховання, повинні використовуватися педагогічні, дидактичні принципи (свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності, наглядності, стійкості), а також принципи спортивного тренування (єдність загальної і спеціальної підготовки, безперервність і циклічність тренування, поступове збільшення навантажень).

Теоретичні заняття поглиблюються на практичних заняттях, а також під час пояснення мети тренування або підведення підсумків кожного заняття.

В перші два роки навчання необхідно приділити увагу на всебічний фізичний розвиток (фундамент загальної фізичної підготовки), оволодінню і вдосконаленню техніки боротьби греко-римської, загальної і спеціальної витривалості.

В наступні роки проходить подальша спеціалізація всіх необхідних якостей.

З метою реалізації поставлених задач перед відділенням, необхідно:

1. Забезпечити організацію цілорічної роботи відділення.
2. Приділити відповідну увагу всебічній фізичній підготовці спортсменів, систематичній роботі по вдосконаленню техніки, підняттю тактичної майстерності, вихованню морально-вольових якостей.
3. Забезпечити відмінний лікувальний контроль.
4. Впроваджувати високі тренувальні навантаження для досягнення вищих спортивних результатів.
5. Використовувати досягнення наукових досліджень по фізичній культурі і спорту і рішуче впроваджувати їх в навчально-тренувальний процес.
6. Розповсюджувати досвід організаційної, виховної і навчально-тренувальної роботи відділення і окремих викладачів.
7. Забезпечити безперервну роботу спортивної бази відповідно до вимог навчально-тренувального процесу відділення боротьби греко-римської.

Під час заняття на воді, а також занять іншими видами спорту мають бути попереджені заходи безпеки від нещасних випадків.

Потрібно старатись в будь-яку пору року проводити заняття на відкритому повітрі. Необхідно в заключній частині кожного тренування включати вправи на розтягування, коригую чого характеру.