

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области
«Свирский электромеханический техникум»

Рассмотрено на заседании МО
классных руководителей
протокол № 1
от «06» сентября 2022г.

 Шестакова Т.И.

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

 Т.В. Мутина

« 6 » 09 2022 г.

«Утверждаю»

Директор ГБПОУ «СЭМТ»

 О.С. Любанова

« 6 » 09 2022 г.



ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Календарно-тематическое планирование
Группы начальной подготовки
(старшая группа)
1 года обучения

НП-1

Тренер-преподаватель
Абдулгалимов Магомед Абдулгалимович

Свирск, 2023

Календарно - тематическое планирование

Секция: греко-римская борьба

Тренер: Абдулгалимов М.А.

Год обучения: первый

Периодичность: 3 раза в неделю

Кол-во групп: 1

Место проведения: МОУ СОШ №4 г.Свирск

Количество часов в неделю: 6

№	Тема	Кол-во часов
1	Ознакомление. Виды единоборств, правила поведения. Гигиена борца.	2
2	Оказание первой медицинской помощи, влияние занятий на организм.	2
3	Обеспечение техники безопасности. Правила поведения	2
4	Изучение захватов рук и туловища. Освобождение от захватов.	2
5	Захваты рук и туловища. Отработка за выгодное положение.	2
6	Оказание первой медицинской помощи. Гигиена борца.	2
7	Бросок проворотом, отработка броска.	2
8	Бросок проворотом, отработка броска.	2
9	ОФП. Гимнастика вольные упражнения.	2
10	Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
11	Защита против бросков проворотом, подворотом.	2
12	Упражнения для укрепления ног и туловища.	2
13	Отработка броска наклоном.	2
14	Освобождение от захватов, отработка.	2
15	Отработка бросков подворотом, наклоном.	2
16	Оказание первой медицинской помощи. Гигиена борца.	2
17	ОФП, Упражнения на гимнастической скамейке, на стенке.	2
18	Упражнения на кольцах и перекладине, на канате и шесте.	2
19	Борьба в партере. Накаты сгибаясь, запрокидываясь; подкаты вращаясь, прогибом; откаты забеганием, сгибаясь, запрокидываясь, набеганием, переходом; завалы запрокидываясь.	2
20	Отработка борьбы в партере. Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца сбоку, лицом к голове противника	2
21	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	2
22	Приемы за выгодное положение.	2
23	Отработка бросков подворотом, наклоном.	2
24	Борьба за предмет. Освобождение от захватов.	2
25	Контрприемы против бросков проворотом.	2
26	Бросок наклоном в стойке. Отработка.	2
27	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	2
28	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	2
29	Бросок наклоном и прогибом в стойке. Отработка.	2
30	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	2
31	Развитие координационных способностей.	2
32	Бросок прогибом подкласса «разгибаясь».	2
33	Отработка бросков прогибом подкласса «разгибаясь».	2
34	Координационные специально-подготовленные упражнения в самостраховке и страховке при падениях.	2

35	Группировка, падение на спину.	2
36	Кувьрки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на перекладине.	2
37	Стойки и передвижения в стойке.	2
38	Захват и освобождение от захвата.	2
39	Гимнастика, вольные упражнения.	2
40	В партере переворот накато́м, захватом туловища с рукой и без руки.	2
41	В партере переворот накато́м, захватом туловища с рукой и без руки.	2
42	Защита, контрприем.	2
43	Отработка, в сойке перевод рывков за руку, нырком.	2
44	Защита, контрприем.	2
45	Отработка, в сойке перевод рывков за руку, нырком.	2
46	ОФП, Развитие силовых качеств. Работа на тренажерах.	2
47	В партере переворотом накато́м захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем.	2
48	Работа с гантелями, гирями, со штангой.	2
49	Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	2
50	Броски наклоном в стойке, защита.	2
51	Отработка, броска наклоном в стойке, контрприем.	2
52	Работа с гантелями, гирями, со штангой.	2
53	Броски прогибом подкласса «разгибаясь»	2
54	Отработка, бросков прогибом, контрприем, защита.	2
55	Броски прогибом подкласса «прогибаясь»	2
56	Падение на бок, падение вперед на руки.	2
57	Работа с гантелями, с гирями, со штангой.	2
58	Приемы за выгодное положение, борьба за предмет.	2
60	ОФП. Работа с гантелями, с гирями, со штангой.	2
61	В партере перевод накато́м захватом туловища с рукой и без руки.	2
62	В партере перевод накато́м захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем.	2
63	Отработка приема.	2
64	Падение на бок, падение вперед на руки.	2
65	ОФП. Работа с гантелями, с гирями, со штангой.	2
66	В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем.	2
67	ОФП. Работа с гантелями, с гирями, со штангой.	2
68	Отработка бросков, в стойке перевод рывком за руку, нырком.	2
69	Работа с гантелями, гирями, со штангой, манекенами.	2
70	СФП. Упражнения с резинкой и пружиной, с борцовским манекеном.	2
71	В партере переводом накато́м захватом туловища с рукой и без руки. Защита. Контрприем.	2
72	Удержание на мосту для крепления мышц шеи.	2
73	Отработка приемов.	2
74	В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем.	2
75	Стойки и передвижения в стойке.	2
76	Упражнения для укрепления мышц шеи, наклоны головы вперед упором рукой в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок.	2
77	Игры в касания, усложнение при изменении способов касания.	2
78	Приемы борьбы в партере. Перевороты скручиванием, забеганием, переходом.	2
79	Приемы борьбы в стойке. Переводы рывком, нырком.	2
80	Отработка приема борьбы в стойке. Переводы рывком, нырком.	2

81	Учебно-тренировочные схватки, борьба 2*2 в партере, на коленях 2*2	2
82	Борьба в стойке перевод рывком, вращением (вертушки), подворотом (бедро).	2
83	Отработка борьба в сойке перевод рывком, вращением (вертушки), подворотом (бедро).	
84	Учебно-тренировочные схватки, борьба 2*2 в партере и в стойке 2*2 по правилам.	2
85	Учебно-тренировочные схватки, борьба 2*2 в партере и в стойке 2*2 по правилам.	2
86	Отработка борьба в сойке перевод рывком, вращением (вертушки), подворотом (бедро).	2
87	Игры в теснения, в атакующие захваты, блокирующие захваты.	2
88	Стойки и передвижения в стойке. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	2
89	Игры в теснения, в атакующие захваты, в блокирующие захваты.	2
90	Защита, правильный захват, атака, технические действия.	2
91	Игры в касания, усложнение при изменении способов касания.	2
92	Борьба в сойке, переводы рывком, нырком, вращением (мельница).	2
93	Отработка приемов в стойке, удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	2
94	Учебно-тренировочные схватки, борьба 2*2 в партере, на коленях 2*2 и в стойке 2*2 по правилам.	2
95	Борьба в партере, перевороты скручиванием, переворот рычагом, скручиванием захватом рук с боку.	2
96	Отработка борьбы в партере, перевороты скручиванием, переворот рычагом, скручиванием захватом рук сбоку.	2
97	Акробатические упражнения, различные кувырки. Теоретическая подготовка.	2
98	Упражнения для укрепления мышц шеи, в самостраховке, на мосту.	2
99	Теоретическая подготовка, соревновательная подготовка.	2
100	Отработка, спарринги.	2
101	Регби, врачебный контроль.	2
102	Борьба в стойке перевод рывком за руку, нырком.	2
103	Учебно-тренировочные схватки и борьба 2*2 в партере, на коленях 2*2 и в стойке 2*2 по правилам.	2
104	Игры в атакующие захваты.	2
105	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	2
106	Психологическая подготовка: волевая, морально-этническая, эмоциональная.	2
107	Учебно-тренировочные схватки, борьба 2*2 в партере, на коленях 2*2 и в стойке 2*2 по правилам.	2
108	Игры в атакующие захваты.	2
109	Силовая подготовка борца (приседания, прыжки через скамейку, отжимание в упоре лежа)	2
110	Изучение борьбы в партере, перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перкатом.	2
111	Выполнение упражнений для развития мышц ног (приседания, прыжки в полуприсяде и глубоком присяде, спрыгивание и др.). Упражнения для развития мышц рук (подтягивания на перекладине, с удерживанием угла в тазобедренном суставе, лазанье по канату без	2

	помощи ног и др.)	
112	Выполнение упражнений на развитие ловкости. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад из разных положений, перевороты вперед с головы (разгибом), с разбега через стойку на руках.	2
113	Выполнение упражнений на развитие быстроты. Упражнения с мячом. Отработка приемов борьбы в партере.	2
114	Выполнение упражнений на развитие силы и выносливости. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств.	2
115	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств (игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания). Круговая тренировка скоростной направленности.	2
116	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств (игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания). Круговая тренировка скоростной направленности.	2
117	Выполнение упражнений на развитие ловкости. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад из разных положений, перевороты вперед с головы (разгибом), с разбега через стойку на руках.	2
118	Отработка борьбы в партере и в стойке.	2
119	Учебно-тренировочные схватки, борьба 2*2 в партере, на коленях 2*2 и в стойке 2*2 по правилам.	2
120	Игры в атакующие захваты.	2
121	Отработка приемов, перевод рывком за руку, нырком.	2
122	Акробатические упражнения, различные кувырки. Теоретическая подготовка.	2
123	Отработка, спарринги.	2
124	Психологическая подготовка: волевая, морально-этническая, эмоциональная.	2
125	Учебно-тренировочные схватки, борьба 2*2 в партере, на коленях 2*2.	2
126	Отработка приемов в партере.	2
127	Изучение борьбы в стойке: переводы рывком, переводы нырком.	2
128	Развитие силы выносливости (упражнения с элементами риска). Изучение и совершенствование техники и тактики (изучение приемов в стойке и партере). Воспитание волевых качеств (тренировочные задания на моту)	2
129	Эстафета.	2
130	Восстановительные мероприятия, самомассаж.	2
131	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств (игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания). Круговая тренировка скоростной направленности.	2
132	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств (игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания). Круговая тренировка скоростной направленности.	2
133	Выполнение упражнений на развитие ловкости. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад из разных положений, перевороты вперед с головы (разгибом), с разбега через стойку на руках.	2
134	Отработка борьбы в партере и в стойке.	2

135	Учебно-тренировочные схватки, борьба 2*2 в партере, на коленях 2*2 и в стойке 2*2 по правилам.	2
136	Игры в атакующие захваты.	2
137	Стойки и придвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	2
138	Развитие силы и выносливости (упражнения с элементами риска). Изучение и совершенствование техники и тактики (изучение приемов в стойке и в партере). Воспитание волевых качеств (тренировочные задания на мосту). Эстафета.	2
139	Восстановительные мероприятия, самомассаж. Активный отдых	2