

Отдел образования администрации  
Сампурского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Сампурский детско-юношеский центр»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
«29» августа 2025 года  
протокол № 6



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## **"Греко-римская борьба"**

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 8-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Саргсян Артур Рудикович,  
тренер-преподаватель

п. Сатинка, 2025

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Ф.И.О. педагога	Саргсян Артур Рудикович
Вид программы	типовая
Тип программы	общеразвивающая
Образовательная область	спорт
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	базовый
Уровень реализации программы	дополнительное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	1 год

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

#### **Актуальность программы.**

В отличие от стандартных, представлена модель построения системы многолетней тренировки. К программе составлены: учебный методический план дополнительного образования по греко-римской борьбе, примерные планы - графики учебного процесса, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии.

#### **Новизна программы.**

Современный этап модернизации общества ставит перед системой образования ряд задач, способствующих переходу России в гражданское, демократическое общество, гарантирующее реализацию прав, свобод и возможностей отдельной личности. Принципиально ставится вопрос о смещении общественных приоритетов в сторону развития человека, индивида, личности, расширения возможности его самостоятельности, его субъективной компетенции. В системе образования, которая готовит человека к жизни в гражданском обществе, ребенок должен рассматриваться не просто как субъект деятельности и объект многообразных общественных отношений, но, прежде всего как суверенная, самостоятельная, свободная, толерантная и ответственная личность, осознающая индивидуальную, личностную ценность жизни и здоровья.

**Отличительной особенностью данной программы** является и то, что программой предусмотрено отбор одаренных детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Объем программы** по греко-римской борьбе зависит от общего количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы и распределяется следующим образом:

Год обучения	Максимальная наполняемость групп	Количество часов в год	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
<b>Спортивно-оздоровительная группа</b>				
1-й	15	312	6	Выполнение нормативов по ОФП

**Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом** - анализ результатов деятельности учащихся.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

Программа спортивно-оздоровительной подготовки – совершенствования знаний и умений, повышения и укрепления здоровья, физических качеств.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год составляет 52 учебной недели. Из них 46 учебных и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, воспитательных мероприятий, занятий в спортивно-оздоровительном лагере в условиях каникулярного периода.

**Режим занятий.** Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин;

элементы акробатики - 6-10 мин;

игры в касания - 4-7 мин;

освоение захватов - 6-10 мин

упражнения на мосту - 6-18 мин.

Оставшееся время занятий может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером.

Программный материал обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение - фрагмент - эпизод поединка - поединок - серия поединков.

**Программа рассчитана**, на обучающихся 7-18 лет. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в группу по борьбе нет. Обучение греко-римской борьбе проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, тренер должен учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося.

**Ожидаемые результаты:** приобретение знаний, умений и навыков, повышение физических качеств и укрепления здоровья, понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи:**

- *в обучении* – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико – технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

- *в воспитании* - приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом

телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- *в развитии* – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

### 1.3. Содержание программы

#### Содержание программы первого года обучения

##### Учебно-тематический план СОГ -1 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	158	6	152
3	Специальная физическая подготовка	47	1	46
4	Технико-тактическая подготовка	75	3	72
5	Психологическая подготовка	11	1	10
6	Соревновательная подготовка	4	-	4
7	Приемные и переводные испытания	12	-	12
8	Врачебный и медицинский контроль	4	-	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>312</b>	<b>12</b>	<b>300</b>

#### Содержание программы. Физическая подготовка.

##### Общеподготовительные упражнения.

**Строевые и порядковые упражнения:** общие положения о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время

движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком ; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и в другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из – за головы, из положения руки в низу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на  $360^0$ ; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке; лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

#### **Упражнения без предметов:**

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища.

Упражнения для ног.

Упражнения для рук.

Упражнения для правильной осанки.

Упражнения на расслабление.

Дыхательные упражнения.

#### **Упражнения с предметами.**

Со скакалкой

С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг.).

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг.).

Упражнения с гирями ( для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше).

Упражнения со стулом.

### ***Упражнения на гимнастических снарядах.***

На гимнастической скамейке.

***Подвижные игры и эстафеты:*** с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия, со скалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

***Спортивные игры :*** баскетбол , гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### **Специально – подготовительные упражнения.**

***Акробатические упражнения:*** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

*Упражнения для укрепления мышц шеи.*

*Упражнения на мосту.*

*Упражнения в самостраховке.*

*Имитационные упражнения.*

*Упражнения с манекеном.*

*Упражнения с партнером.*

### **Специализированные игровые комплексы.**

*Игры в касания;*

*Игры в блокирующие захваты;*

*Игры в атакующие захваты;*

*Игры в теснения;*

*Игры в дебюты (начало поединка);*

*Игры в перетягивание;*

*Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;*

*Игры за сохранение равновесия;*

*Игры с отрывом соперника от ковра;*

*Игры за овладение обусловленным предметом;*

*Игры с прорывом через строй, из круга.*

### **Изучение техники и тактики**

#### **Освоение элементов техники и тактики**

#### ***Основные положения в борьбе***

***Стойка:*** фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

***Партер:*** высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

***Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.***

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

### **Элементы маневрирования**

*В стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180 градусов.

*В партере:* передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной ос; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

*Маневрирования* в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и п. т.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач).

## **Техника греко-римской борьбы**

### **Приемы борьбы в партере**

#### **Перевороты скручиванием**

*Переворот рычагом*

*Переворот скручиванием захватом рук сбоку*

*Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку*

#### **Перевороты забеганием**

*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча*

*Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)*

#### **Перевороты переходом**

*Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча*

#### **Захваты руки на «ключ»**

*Одной рукой сзади*

*Двумя руками сзади*

*Одной рукой спереди*

*Двумя руками сбоку*

*С упором головой в плечо*

*Толчком противника в сторону*

*Рывком за плечи*

*С помощью рычага ближней руки*

*Способы сбивания противника на живот*

*Способы освобождения руки, захваченной на ключ*

### **Приемы борьбы в стойке**

#### **Переводы рывком**

*Перевод рывком за руку*

*Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху*

#### **Переводы нырком**

*Перевод нырком захватом шеи и туловища*

## **Переводы вращением (вертушки)**

*Перевод вращением захватом руки сверху*

## **Броски подворотом (бедро)**

*Бросок подворотом захватом руки через плечо*

*Бросок подворотом захватом руки под плечо*

*Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи*

## **Броски поворотом (мельница)**

*Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища*

## **Примерные комбинации приемов**

*1. Перевод рывком за руку:*

- а) перевод рывком за руку;*
- б) Бросок через спину захватом руки через плечо;*
- в) сбивание захватом туловища;*
- г) сбивание захватом руки двумя руками.*

*2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:*

- а) перевод рывком за руку;*
- б) сбивание захватом руки двумя руками;*
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;*
- г) сбивание захватом туловища и руки.*

## **Тренировочные задания**

***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:***

*Осуществление захватов;*

*Передвижение с партнером;*

*Выталкивание партнера;*

*Перетягивание партнера ;*

*Отрыв от ковра;*

*Выведение партнера из равновесия;*

*Выполнение изучаемых приемов;*

*Выполнение комбинаций приемов;*

*Выполнение изучаемых приемов на оценку.*

***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»***

*Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).*

*Удержание захватом шеи с плечом спереди.*

*Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений.*

***Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток***

*а) задания по совершенствованию умения:*

*-проводить схватки в атакующем стиле;*

*-ведение схватки на краю ковра ;*

*-проводить конкретные приемы с опережением соперника;*

*-перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении*

*б) учебные схватки*

- попеременные схватки различного характера с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержания на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием:  
 провести конкретный прием,  
 проводить только связки приемов,  
 провести прием или комбинацию за заданное время.

### **Содержание разминки борца**

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

Разминка борца должна состоять из двух частей: общей и специальной.

#### ***Примерная схема разминки.***

1. Комплекс общеподготовительных упражнений;
2. Элементы акробатики и самостраховки;
3. Игры и эстафеты;
4. Освоение захватов;
5. Работа на руках в стойке и партере;
6. Упражнения на мосту.

### **Подготовка и участие в соревнованиях**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревнованиях.

#### **Технико-тактическая подготовка**

##### **Освоение элементов техники и тактики**

#### *Основные положения в борьбе*

*Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:*

- атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

*Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:*

- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере (высоком, низком) – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

### **Элементы маневрирования**

*Маневрирование* в определенном захвате со сменой взаимоположения в стойке и в партере; со сменой захватов.

*Маневрирование* с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

*Маневрирование* с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

*Маневрирование* с задачей осуществить свой захват.

*Маневрирование* с задачей перейти с одного захвата на другой.

*Маневрирование* с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

*Маневрирование* с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий( ограничение площади).

### **Атакующие и блокирующие захваты**

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

- при захвате запястья;
- при захвате одноименного запястья и плеча;
- при захвате обеих рук за запястья;
- при захвате рук сверху;
- при захвате рук снизу;
- при захвате разноименной руки и шеи;
- при захвате шеи с плечом;
- при захвате шеи с плечом сверху;
- при захвате туловища двумя руками спереди;
- при захвате туловища с рукой;
- при захвате одноименной руки и туловища сбоку.

### **Техника греко-римской борьбы**

#### **Приемы борьбы в партере**

#### **Перевороты скручиванием**

*Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу*

*Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча*

#### **Перевороты забеганием**

*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч*

#### **Перевороты перекатом**

*Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу*

#### **Перевороты прогибом**

*Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу*

*Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу*

#### **Перевороты накатом**

*Переворот накатом захватом туловища с рукой*

#### **Примерные комбинации приемов**

*Переворот скручиванием захватом рук сбоку:*

- а) переворот рычагом;

- б) переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;
- в) переворот обратным захватом туловища;
- г) переворот захватом шеи и туловища снизу.

*Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:*

- а) переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;
- б) переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри;
- в) переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку;
- г) переворот обратным захватом туловища.

*Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:*

- а) переворот обратным захватом туловища;
- б) бросок прогибом обратным захватом туловища;
- в) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;
- г) переворот захватом рук сбоку.

*Переворот накатом захватом туловища:*

- а) переворот накатом захватом туловища в другую сторону;
- б) бросок прогибом захватом туловища сзади.

## **Приемы борьбы в стойке**

### **Переводы рывком**

*Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища*

### **Переводы нырком**

*Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой*

*Перевод вращением захватом руки снизу*

### **Броски подворотом (бедро)**

*Бросок подворотом захватом шеи с плечом*

*Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища*

### **Броски наклоном**

*Бросок наклоном захватом туловища с рукой*

### **Броски поворотом (мельницы):**

*Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шею (одноименной рукой за запястье, разноименной – за плечо снаружи)*

*Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча*

### **Сваливание сбиванием:**

*Сбивание захватом руки двумя руками*

*Сбивание захватом туловища*

### **Примерные комбинации приемов**

*Перевод рывком за руку:*

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- в) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- г) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- д) сбивание захватом туловища;
- е) бросок прогибом захватом туловища.

*Перевод нырком захватом шеи и туловища:*

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;
- в) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

*Перевод вращением захватом руки сверху:*

- а) сбивание захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища и рукой;
- в) бросок прогибом захватом туловища;
- г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- д) перевод захватом туловища;
- е) бросок наклоном захватом туловища;
- ж) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- з) бросок через спину захватом руки через плечо.

### **Тренировочные задания по решению эпизодов поединка**

*Задания по решению захватов приемами;*

*Задания по освоению действий, осложненных теснением.*

### ***Примерная схема разминки***

- ходьба в упоре сзади;
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны;
- акробатика;
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

### **Подготовка и участие в соревнованиях**

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

### **Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

## 1.4. Планируемые результаты

### **Зачетные требования**

#### ***По общей и специальной физической подготовке***

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

#### ***По технико-тактической подготовке***

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

#### ***По теоретической подготовке***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

### **Зачетные требования**

#### ***По общей физической подготовке:***

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

#### ***По специальной физической подготовке:***

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

#### ***По технико-тактической подготовке:***

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий.

Оценка качества образования по программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальными актами учреждения.

**Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Греко-римская борьба» СОГ (базовый уровень)

Год обучения: 1 год

Разделы подготовки	Часы год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
<b>I Теоритическая подготовка</b>	<b>14</b>												
1.Физическая культура и спорт в РФ	3	1					1					1	
2.Спортивная борьба в России	2		1					1					
3.Влияние занятий борьбой на организм спортсмена	3			1					1				1
4.Гигиена, закаливание, питание и режим борца	3				1					1			1
5.Т. Б. и профилактика травматизма на занятиях по борьбе	3					1	1				1		
<b>II Практическая подготовка</b>	<b>298</b>												
1.ОФП	98	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
2.СФП	85	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
3.Технико-тактическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.Соревновательная подготовка	16	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1
6.Инструкторская и судейская практика	1						1						
7.Приемные и переводные испытания	4	1			1	1				1			
8.Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.Врачебный и медицинский контроль	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
<b>III Общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>27</b>

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в оборудованном согласно санитарных норм борцовском зале с использованием тренажёрных залов. Учащиеся на занятиях одеты в спортивную форму и обувь. Для участия в соревнованиях учащиеся должны быть одеты в борцовское трико и обуты в борцовки.

#### Материалы и оборудование:

- дидактический материал;
- компьютер;
- борцовский манекен;
- Борцовский ковер;
- Скакалки;
- Набивные мячи;
- Мячи баскетбольные;
- Мячи волейбольные;
- Мячи футбольные.

#### Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом со средним профессиональным образованием, без профессиональной категории. Образование педагога соответствует профилю программы.

### 2.3. Формы аттестации

Подведение итогов по результатам освоения данной программы проходит в виде сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

### 2.4. Оценочные материалы

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной и итоговой аттестация

#### Оценочные материалы СОГ – по весовой категории

№ п.п.	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29 – 47 кг.					53 – 66 кг.					Свыше 73 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
4	Прыжок в длину с места	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190

5	(см) 10 кувырков вперед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
6	Забегание на мосту 5 – влево, 5 – вправо (с)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
	10 – влево, 10 – вправо (с)	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0
	15 – влево, 15 – вправо (с)															
7	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	37,0	36,0	34,0	32,0	30,0
	15 раз (с)															
8	10 бросков манекена подворотом (с)	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0

## 2.5.Методические материалы

**Формы обучения и виды занятий** по греко-римской борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований. Обучение греко-римской борьбе проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, тренер должен учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося.

## Используемая литература:

1. Алексеев А.В., Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, 2003г.
2. Викулова А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» – Ярославль, 2017.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М., 2016.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ; Астрель, 2004. - 863 с.
6. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».

## Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта России <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России: <http://www.wrestrus.ru>.
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.HYPERLINK"http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/).HYPERLINK"<http://www.lesgaft.spb.ru/>"lesgaftHYPERLINK"<http://www.lesgaft.spb.ru/>".HYPERLINK"<http://www.lesgaft.spb.ru/>"spbHYPERLINK"<http://www.lesgaft.spb.ru/>".HYPERLINK "<http://www.lesgaft.spb.ru/>"ru