

Управление образования администрации Лазовского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лазовская средняя общеобразовательная школа № 1  
Лазовского муниципального округа Приморского края

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «30» октября 2024 г.



## ГРЕКО–РИМСКАЯ БОРЬБА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации программы: 4 года

Педагог дополнительного образования  
Алибеков Александр Расулович

Село Лазо  
2024 год

## **Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учетом ряда методических рекомендаций.

Нормативно-правовые документы федерального уровня

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных

правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями).

### **Актуальность программы**

Греко-римская борьба - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового

образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов и судей.

Особое влияние занятия греко-римской борьбой оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** базовый.

**Отличительные особенности программы**

Данная программа составлена на основе типовой программы, адаптирована для детей, занимающихся спортом в рамках общеобразовательной школы. Теоретические знания даются в устной форме, практические занятия даются педагогом в форме личного примера, наглядного пояснения. На практических занятиях отрабатываются навыки борьбы в технике партера и борьбы в технике стойка.

Занятия проводятся в группах. К каждому учащемуся применяется индивидуальный подход в форме подсказок.

Продолжительность образовательно-воспитательного цикла - три года.

Программа первого года – программа начального уровня. Программы второго и третьего годов обучения – программы совершенствования знаний и умений, повышения и укрепления здоровья, физических качеств.

**Адресат программы**

Программа рассчитана, на учащихся 7-17 лет (1-11 классы).

Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в спортивный клуб по борьбе нет.

Учебно–тематический план составлен исходя из учебной нагрузки 6 часов в неделю на протяжении трех лет обучения.

## **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.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные:**

1. Воспитание общечеловеческих качеств: коммуникабельность, коллективизм, нравственность.
2. Формирование у обучающихся потребности к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию.

#### **Развивающие:**

1. Приобщение к здоровому образу жизни, активному, содержательному проведению свободного времени.
2. Формирование личности обучающегося через развитие познавательных, физических, нравственных способностей путем использования их потенциальных возможностей.
3. Способствовать жизненному самоутверждению и самоопределению через развитие умений творчески подходить к решению возникающих проблем, во время занятий, соревнований.
4. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру, как средство воспитания подрастающего поколения.

#### **Обучающие:**

1. Дать знания и умения, необходимые для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе.
2. Научить выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке.

3. Расширить двигательный опыт за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой.

4. Овладение современными системами физических упражнений.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения

#### Фрагмент учебного плана программы «Витязь»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт	1	1		Зачет
2	Борьба в системе физического воспитания	1	1		Зачет
3	История спортивной борьбы	1	1		Зачет
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1		Зачет
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	1		Зачет
6	Общеразвивающие и специально- подготовительные упражнения борца Страховка и самостраховка	58	1	57	Зачет
7	Общие основы тактики- техники спортивной борьбы.	60	1	59	Зачет
8	Воспитание физических качеств	75	2	73	Зачет
9	Игровые комплексы в борьбе	32	2	30	Игра
10	Врачебный контроль, спортивный массаж	4	2	2	

11	Восстановительные мероприятия	6		6	
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>13</b>	<b>227</b>	

## Содержание учебного плана 1-го года обучения

### Фрагмент содержания учебного плана программы «Витязь»

#### **1 Тема: Физическая культура и спорт**

*Теория.* Знакомство с борцовским залом уложенного специальными «матами», борцовскими манекенами для отработки технических действий. Знакомство со спортивной формой (борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, бандаж).

Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

#### **2 Тема: Борьба в системе физического воспитания**

*Теория.* Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам.

#### **3 Тема: История спортивной борьбы**

*Теория.* Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

#### **4 Тема: Гигиена, закаливание, питание и режим борца**

*Теория.* Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и

на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

### **5 Тема: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой**

*Теория.* Правила техники безопасности на занятиях, в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

### **6 Тема: Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. Страховка и самостраховка**

*Теория.* Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца, (для всех групп начальной подготовки).

*Практика.* Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. Техника страховки и самостраховки.

### **7 Тема: Общие основы тактики-техники спортивной борьбы.**

*Теория.* Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток.

### **8 Тема: Воспитание физических качеств**

*Теория.* Необходимость физической подготовки.

*Практика.* Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

### **9 Тема: Игровые комплексы в борьбе**

*Теория.* Основы спортивной игры как средство физической подготовки.

*Практика.* Спортивные игры.

### **10 Тема: Врачебный контроль, спортивный массаж**

*Теория.* Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

*Практика.* Спортивный массаж.



## 11 Тема: Восстановительные мероприятия

*Практика.* Физические упражнения на восстановление дыхания и физической формы.

### Учебный план 2 года обучения

#### Фрагмент учебного плана программы «Витязь»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Предмет, задачи курса специализации	1	1		Зачет
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся	2	2		Зачет
3	История спортивной борьбы	2	2		Зачет
4	Актуальные вопросы развития борьбы	1	1		Зачет
5	Терминология спортивной борьбы	1	1		Зачет
6	Правила соревнований по борьбе	18	3	15	Зачет
7	Общеразвивающие и специально- подготовительные упражнения борца	34	2	32	Зачет
8	Общие основы тактики и техники спортивной борьбы.	58	4	54	Зачет
9	Основы методики обучения и тренировки борца	2	2		Зачет
10	Воспитание физических качеств	80	2	78	Зачет
11	Игровые комплексы в борьбе	28	1	27	Игра

12	Врачебный контроль, спортивный массаж	4	2	2	
13	Восстановительные мероприятия	6	1	5	
14	Моральная и психологическая подготовка борца	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>25</b>	<b>215</b>	

### Содержание учебного плана 2-го года обучения

#### Фрагмент содержания учебного плана программы «Витязь»

##### **1 Тема: Предмет, задачи курса специализации**

*Теория.* Задачи курса программы Греко-Римской борьбы.

##### **2 Тема: Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся**

*Теория.* Занятия борьбой подразумевают регулярные тренировки с последующим участием в спортивных соревнованиях, что, несомненно, хорошо укрепляет здоровье и иммунитет. Для молодёжи это служит гарантией полноценного общего физического развития. Систематические занятия спортивной борьбой положительно воздействуют на растущий организм, это проявляется в целом ряде изменений в положительную сторону в отношении, как его строения, так и функционирования всех органов и систем. Спортивные занятия оказывают воздействие на прочность костей, которая со временем увеличивается. Также растёт объём скелетных мышц, движения молодого человека становятся быстрыми и ловкими. Весь организм в целом начинает работать значительно экономнее, что снижает утомляемость. Подросток вскоре приобретает уникальную способность переносить длительные и большие нагрузки, что становится возможным исключительно благодаря тренировкам.

Спортивная борьба влияет и на нравственную сторону развития молодого спортсмена. Она способствует развитию выдержки, настойчивости, упорству, смелости, дисциплинированности, воли к победе и других качеств, необходимых для того, чтобы добиться успеха в жизни. Подростки любят заниматься борьбой, так как это даёт им возможность помериться силой, а во время соревнований и показать свои способности в борьбе за победу.

### **3 Тема: История спортивной борьбы**

*Теория.* Основные этапы развития борьбы в России после 1917г. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся борцы России

### **4 Тема: Актуальные вопросы развития борьбы**

*Теория.* Некоторые приемы не поддаются успешному разучиванию, другие разучиваются весьма посредственно, а третьи – выполняются спортсменом очень успешно, он добивается победы именно с их помощью. Такие приемы именуется «коронными», «излюбленными», мы будем называть их основными. При выполнении основных приемов атакующий единоборец успешно создает выгодную конкретную динамическую ситуацию, позволяющую эффективно провести прием даже при высоком уровне сбивающих действий соперника.

Реализация основных приемов в соревновательных поединках одновременно выявляет все стороны спортивного мастерства: технического, тактического, психологического и физического. Эти приемы обнаруживаются также в ходе учебно-тренировочного процесса, а их совершенствование происходит в течение всей спортивной жизни единоборца. Для того чтобы ускорить этот процесс, необходимо на ранней стадии роста профессионального мастерства определить индивидуальные особенности ведения поединков:

– технические (манера вести комбинационную борьбу, высокая координация движений, быстрое переключение на другие технические действия);

– скоростно-силовые (владение небольшим арсеналом приемов, требующих для их успешного выполнения значительного развития силовых качеств и быстроты выполнения основных подготовительных тактических действий (например сковывание движений соперника));

– темповые (широкое использование захватов, перехватов действий соперника, борьбы на дистанции, изматывания соперника, частое выполнение приемов, вызывающих утомление соперника или его ошибки).

Кроме того, важно на начальном этапе подготовки спортсмена сформировать у него арсенал основных атакующих действий с учетом индивидуальных особенностей и манеры ведения поединка.

### **5 Тема: Терминология спортивной борьбы**

*Теория.* Терминология построена на основе следующих принципов: 1) краткости, 2) четкости и ясности, 3) соответствия законам словообразования и грамматики русского языка.

Термины, как правило, состоят из одного-двух слов. Они дают правильное представление о нужном понятии, соответствуют определениям и толкованиям в русском языке и по своему звуковому составу отличаются от других терминов. Образуются термины следующим образом:

Например: мост — положение борца, мельница — прием, ножницы — прием ногами и т. д.

Например: обвив — специальное движение ноги, подхваты — приемы ногами, бросок — прием борьбы с отрывом от ковра и т. д.

Например: партер — положение на ковре, туше — касание спиной ковра и т. д.

Например: самбо — вид борьбы, контрприем — ответный прием и т. д.

Например: обратный захват — не такой, как обычно, бросок прогибом — бросок за счет прогибания туловища и т. д.

### **6 Тема: Правила соревнований по борьбе**

*Теория.* Поединок на соревнованиях в греко-римской борьбе состоит из двух периодов по 3 минуты, между периодами предусмотрен перерыв

длительностью в половину минуты. Победа в поединке присуждается спортсмену, которому удалось прижать соперника лопатками к борцовскому ковру (туше).

*Практика.* Отработка периодов борьбы.

## **7 Тема: Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца**

*Теория.* Общеразвивающие упражнения улучшают физическое развитие борца, расширяют диапазон его двигательных навыков и функциональных возможностей, способствуют повышению работоспособности организма.

*Практика.* Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту (крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются).

Перевороты с моста (крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами)

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку (упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса)

Кувырок вперед, подъём разгибом (выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе)

Выполнения технико–тактических действий:

- выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп;

- выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером;

- выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий;

- выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием – защита – прием;

б) прием – контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере.

## **8 Тема: Общие основы тактики и техники спортивной борьбы**

*Теория.* Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

*Практика.* В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переворот рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.

## **9. Тема: Основы методики обучения и тренировки борца**

*Теория.* Надо научить занимающихся понимать цели и задачи, пути и средства для их решения, анализировать успехи и недостатки. Помимо перспективных целей, наиболее важно определить ближайшие задачи, например овладеть техникой определенного приема, провести над партнером большее количество приемов и т. д. Как бы ни была заманчива перспективная цель, например, стать чемпионом, но если юноша не будет видеть результатов своего труда, он, встречая определенные трудности, постепенно охладает к ней.

Ставя ближайшую задачу, например, овладеть техникой какого-то приема, тренер указывает, для чего это нужно.

## **10 Тема: Воспитание физических качеств**

*Теория.* Необходимости физических упражнений, для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

*Практика.* Применение общеподготовительных упражнений. Общая

специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств.

### **11 Тема: Игровые комплексы в борьбе**

*Теория.* Игры способствуют развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнёра, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Существует несколько основных захватов, связанных с определёнными зонами соприкосновения частей тела партнёров, соперником.

В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Партнёры могут получать разные задания. В процессе игры необходимо коснуться строго определённых точек (частей тела), защита которых вызывает определённую реакцию у занимающихся.

*Практика.* Игры в касания (кто быстрее коснётся определённой части тела партнёра). Игры в блокирующие захваты (один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3-5с. до 10с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнёры меняются ролями. Игры в атакующие захваты.

### **12 Тема: Врачебный контроль, спортивный массаж**

*Теория.* Медицинское обследование борцов.

У борцов греко-римского стиля сильно развита мускулатура туловища, рук, ног, шеи. Время сеанса массажа таких спортсменов почти равномерно распределяется на массаж всех участков тела с незначительным акцентом на мышцы туловища, особенно спины. Борцам необходим общий глубокий массаж продолжительностью 40–60 мин один-два раза в неделю массаж необходимо проводить в бане. Учитывая тепловой эффект и похлестывание веником, время массажа не должно превышать 50 % общего времени тренировочных процедур. Массаж борцов проводят с определенным

усилием. Особое внимание следует уделять длинным и широчайшим мышцам спины и подлопаточной области. Большую нагрузку несут также мышцы шеи, особенно места их прикрепления к затылочной кости. Тщательного массажа требует тазовая область и поясничный отдел спортсменов-борцов. В результате резких наклонов туловища вперед, поднятия противника в области поясницы часто бывают травмы, которые ликвидируются значительно быстрее с помощью массажа. Все мышцы ног массируют равномерно, с одинаковой силой. Только голеностопные суставы, травмируемые особенно часто, необходимо массировать интенсивнее с целью укрепления связочного аппарата. Тщательно массируют мышцы рук. При массаже со стороны спины применяют: комбинированное поглаживание, двойное кольцевое разминание и «двойной гриф». Когда массируемый лежит на спине, применяются главным образом разминания: подушечкой большого пальца, ординарное и двойное ординарное, фалангами пальцев, согнутых в кулак. Следует также массировать локтевой и плечевой суставы. Грудная клетка борцов часто испытывает давление, сдавливание, скручивание и другие воздействия. При положении борца «на мосту» межреберные мышцы могут травмироваться. Поэтому грудную клетку начинают массировать с поглаживания больших грудных мышц, затем делают выжимание двумя руками. Из разминаний применяют: «двойное кольцевое», «двойной гриф», фалангами согнутых пальцев, подушечками четырех пальцев. Межреберные мышцы массируют с помощью всех приемов растирания. Растирают также грудину и места прикрепления ключицы и дельтовидные мышцы.

*Практика.* Спортивный массаж.

### **13. Тема: Восстановительные мероприятия**

*Теория.* Необходимо знать, уметь и владеть особенностями восстановительных мероприятий, которые подразделяются на педагогические, медико-биологические и психофизиологические. Основами спортивного массажа и самомассажа. Вопросами рационального питания.



Применять на спортивных занятиях существующие средства и методы восстановления, с помощью которых улучшается переносимость учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Практика.* Восстановительные мероприятия.

#### **14 Тема: Моральная и психологическая подготовка борца**

*Теория.* К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена - борца положительное и отрицательное влияние. Возникновение возбуждения перед схваткой, способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед схваткой может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности. 11 Каждый борец испытывает перед схваткой, да и во время схватки, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни борцы испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других борцов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

## Учебный план 3 года обучения

### Фрагмент учебного плана программы «Витязь»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Предмет, задачи курса специализации	1	1		Зачет
2	Влияние занятий спортивной борьбой на строение и функции организма учащихся	2	2		Зачет
3	История спортивной борьбы	2	2		Зачет
4	Актуальные вопросы развития борьбы	1	1		Зачет
5	Классификация спортивной борьбы	1	1		Зачет
6	Правила соревнований по борьбе	20	3	17	Зачет
7	Гигиена, закаливания, питание и режим питания	2	2		Зачет
8	Общеразвивающие и специально- подготовительные упражнения борца.	20	1	19	Зачет
9	Основы тактики и техники спортивной борьбы.	1	1		Зачет
10	Основы методики обучения и тренировки борца	65	1	64	Зачет

11	Воспитание физических качеств	85	1	84	Зачет
12	Игровые комплексы в борьбе	26	1	25	Игра
13	Врачебный контроль и спортивный массаж	4	2	2	
14	Восстановительные мероприятия	6	1	5	
15	Моральная и психологическая подготовка борца	2	2		
16	Просмотр и анализ соревнований	2	2		
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>24</b>	<b>216</b>	

### Содержание учебного плана 3-го года обучения

#### Фрагмент содержания учебного плана программы «Витязь»

#### **1 Тема: Предмет, задачи курса специализации**

*Теория.* Задачи курса программы Греко-Римской борьбы.

#### **2 Тема: Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся**

*Теория.* Занятия борьбой подразумевают регулярные тренировки с последующим участием в спортивных соревнованиях, что, несомненно, хорошо укрепляет здоровье и иммунитет. Для молодёжи это служит гарантией полноценного общего физического развития. Систематические занятия спортивной борьбой положительно воздействуют на растущий организм, это проявляется в целом ряде изменений в положительную сторону в отношении, как его строения, так и функционирования всех органов и систем. Спортивные занятия оказывают воздействие на прочность костей, которая со временем увеличивается. Также растёт объём скелетных мышц, движения молодого человека становятся быстрыми и ловкими. Весь

организм в целом начинает работать значительно экономнее, что снижает утомляемость. Подросток вскоре приобретает уникальную способность переносить длительные и большие нагрузки, что становится возможным исключительно благодаря тренировкам.

Спортивная борьба влияет и на нравственную сторону развития молодого спортсмена. Она способствует развитию выдержки, настойчивости, упорству, смелости, дисциплинированности, воли к победе и других качеств, необходимых для того, чтобы добиться успеха в жизни. Подростки любят заниматься борьбой, так как это даёт им возможность помериться силой, а во время соревнований и показать свои способности в борьбе за победу.

### **3 Тема: История спортивной борьбы**

*Теория.* Древняя Греция – колыбель развития многих видов спорта, и борьба, как вид спорта, достигла подлинного развития именно в Греции. Борьба была включена с 704 года до н.э. в программу Олимпийских игр. Она входила в классическое пятиборье – пентатлон: бег, метание копья, метание диска, прыжки и борьба. Знаменитый греческий атлет Тесеус был учредителем первых правил: побеждал тот борец, кто бросит противника на землю три раза. В существование и Олимпийские игры Греции большое значение уделялось профессиональной подготовке борцов, там были организованы первые школы по подготовке спортсменов. Приемы борьбы широко использовались и в подготовке воинов.

### **4 Тема: Актуальные вопросы развития борьбы**

*Теория.* Реализация основных приемов в соревновательных поединках одновременно выявляет все стороны спортивного мастерства: технического, тактического, психологического и физического. Эти приемы обнаруживаются также в ходе учебно-тренировочного процесса, а их совершенствование происходит в течение всей спортивной жизни единоборца.

## **5 Тема: Классификация спортивной борьбы**

*Теория.* Борьба в стойке без действий ногами без захватов ниже пояса. Борьба в стойке с действиями ногами без захватов ниже пояса. Борьба в стойке с действиями ногами и захватами ниже пояса. Борьба в стойке и партере без действий ногами и захватов ниже пояса

## **6 Тема: Правила соревнований по борьбе**

*Теория.* Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований. По общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

*Практика.* Отработка правил (поединок на соревнованиях в греко-римской борьбе состоит из двух периодов по 3 минуты, между периодами предусмотрен перерыв длительностью в половину минуты. Победа в поединке присуждается спортсмену, которому удалось прижать соперника лопатками к борцовскому коврику (туше)).

## **7 Тема: Гигиена, закаливания, питание и режим питания**

*Теория.* Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

## **8 Тема: Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца**

*Теория.* Общеразвивающие упражнения улучшают физическое развитие борца, расширяют диапазон его двигательных навыков и функциональных возможностей, способствуют повышению работоспособности организма.

*Практика.* Строевые, гимнастические и акробатические упражнения, а также вспомогательные упражнения из других видов спорта.

## **9 Тема: Основы тактики и техники спортивной борьбы**

*Теория.* Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

## **10 Тема: Основы методики обучения и тренировки борца**

*Теория.* Тренировка борца – это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Понятие «тренировка» очень часто отождествляется с понятием «подготовка», которая есть направленное использование всей совокупности факторов (средств, методов и условий) для обеспечения готовности спортсмена к соревнованиям.

Так же, как и при обучении, средствами тренировки в борьбе служат общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения непосредственно в схватке, а также условия, в которых тренируются спортсмены (отдых между упражнениями, мероприятия, способствующие восстановлению: активный отдых, массаж и др.). Характер применяемых средств тренировки, их направленность, а также содержание и результат тренировки зависят от методов их использования. В отличие от процесса обучения, спортивная тренировка характеризуется повышенными требованиями к объему и интенсивности функциональных нагрузок.

*Практика.* Отработка поставленных задач. Ставя ближайшую задачу, например, овладеть техникой какого-то приема, тренер указывает, для чего это нужно.

## **11 Тема: Воспитание физических качеств**

*Теория.* Необходимости физических упражнений, для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

*Практика.* Применение общеподготовительных упражнений. Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств.

## **12 Тема: Игровые комплексы в борьбе**

*Теория.* Игры способствуют развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнёра, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

*Практика.* Игры в касания (кто быстрее коснётся определённой части тела партнёра). Игры в блокирующие захваты (один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3-5с. до 10с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнёры меняются ролями. Игры в атакующие захваты.

## **13 Тема: Врачебный контроль, спортивный массаж**

*Теория.* Медицинское обследование борцов.

У борцов греко-римского стиля сильно развита мускулатура туловища, рук, ног, шеи. Время сеанса массажа таких спортсменов почти равномерно распределяется на массаж всех участков тела с незначительным акцентом на мышцы туловища, особенно спины. Борцам необходим общий глубокий массаж продолжительностью 40–60 мин один-два раза в неделю массаж необходимо проводить в бане.

*Практика.* Спортивный массаж.

## **14 Тема: Восстановительные мероприятия**

*Теория.* Применение на спортивных занятиях существующие средства и методы восстановления, с помощью которых улучшается переносимость учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Практика.* Восстановительные мероприятия.

## **15 Тема: Моральная и психологическая подготовка борца**

*Теория.* Повышение уровня мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим занятиям.

## **16 Тема: Просмотр и анализ соревнований**

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет понимать необходимость физических упражнений, выполнять и владеть приемами самообороны для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основные требования по спортивной борьбе.

Обучающийся будет знать тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой.

Обучающийся будет знать основы тактики и техники спортивной борьбы.

Обучающийся будет знать основы методического обучения и тренировки борца.

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана.

Обучающийся будет уметь выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств.

Обучающийся будет уметь анализировать, индивидуальные особенности в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов.

Обучающийся будет владеть знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.



## Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1 Условия реализации программы

#### 1. Материально – техническое обеспечение:

Обеспеченность спортивным инвентарем спортивных залов, тренажерного зала

Наименование	Количество, шт.
4-х позиционная станция с блочной рамой	1
Бицепс - машина	1
Велотренажер вертикальный	1
Скакалки	40
Гантель 15кг (2шт)	4
Гантель 20кг (2шт)	5
Грудь машина «Баттерфляй»	1
Дельта - машина	1
Динамометр становой ДС -200	1
Динамометр становой ДС -500	1
Жим горизонтальный	1
Маты	35
Ковер для борьбы	1
Манекен борцовский 120см	1
Манекен борцовский 140см	1
Манекен борцовский 150см	2
Манекен борцовский 160см	2
Покрытие ковра для борьбы	1
Силовой тренажер «Базис»	1
Стойка с гантелями хромированная	2
Шведская стенка	7
Тренажер – скамья для жима универсальная	1
Штанга	5

Канат гимнастический	2
Жим ногами угол 45	2
Гиря 16кг	6
Гиря 24кг	6
Гиря 8кг	6
Гиря 32кг	6
Маты борцовские	40
Мяч медицинбол	15
Ручка для тяги живота	1
Ручка для тяги за голову с вращающей серьгой	1
Сетка б/б	1
Сетка н\т	1
Скамейка гимнастическая удлиненная	2
Голеностоп компрессионный	4
Рамка для приседаний	1
Тренажер для мышц спины	1

## 2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Компьютер, видеопроектор и экран, школьная доска. Интернет-сайты, дидактический материал (подборки иллюстраций и фотографий, журналы, книги, видеофильмы).

### 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

#### Индивидуальная карта ученика занимающегося спортивной борьбой.

№ п/п	Показатели	Этапы начальной подготовки		
		1-й год	2-й год	3-й год
	<i>Физическое развитие</i>			
1	Рост			
2	Вес			
3	Длина стопы			
4	Сила сгибателей кисти			
5	Жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ)			
6	Заключение врача о состоянии здоровья			

## **Переводные нормативы по технической подготовленности для всех групп начальной подготовки**

### **Техника выполнения специальных упражнений:**

#### *1. Забегания на мосту*

- оценка «5» крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

#### *2. Перевороты с моста*

- оценка «5» крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- оценка «4» менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

#### *3. Вставание на мост из стойки и обратно в стойку*

- оценка «5» упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

#### *4. Кувырок вперед, подъём разгибом*

- оценка «5» выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

## **Выполнения технико–тактических действий**

Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

- а) прием – защита – прием;
- б) прием – контрприем –контрприем;
- в) прием в стойке – прием в партере.

- оценка «5» технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

- оценка «4» технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе;

- оценка «3» технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

### **Приёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки обучения**

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в балах									
		29-47 кг.					53-66 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30м (с.)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
2	Бег на 60м (с.)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12
4	Вис на согнутых руках (угол до 90°)	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40
5	Сгибание рук в упоре лежа	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50

	(кол. раз)										
6	Приседание с партнером равного веса (раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
7	Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (ко. раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
9	Подъём партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11
10	Лазанье по канату 4м. без помощи ног (с.)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10	9,8	9,6	9,4	9,2
11	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
12	Прыжок в высоту с места (см.)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50
13	Тройной прыжок с места (м.)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
14	Бросок набивного мяча (3 кг.) вперед из- за головы	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
15	Бросок набивного мяча (3 кг.) вперед из- за головы	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
16	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с. (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
17	Подтягивание на перекладине за 20с. (кол. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
18	Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17
19	Бег на 400 м. (мин., с.)	1,18	1,16	1,14	1,2	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10
20	Бег на 800 м. (мин., с.)	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50
21	Бег на 1500 м. (мин., с.)	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50
22	Челночный бег 3x10 м. с хода (с.)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
23	10 кувырков вперед (с.)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
24	Лазанье по канату 5 м. с помощью ног (с.)	18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14,0

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		40	40	40
Количество учебных дней		120	120	120
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.09.2024 31.12.2024	02.09.2024 31.12.2024	02.09.2024 31.12.2024
	2 полугодие	11.01.2025 30.06.2025	11.01.2025 30.06.2025	11.01.2025 30.06.2025
Продолжительность занятий, час		2	2	2
Возраст детей, лет		7-17	7-17	7-17
Режим занятий		3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка, час		240	240	240

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Компоненты подготовки	Этап 1-го года подготовки	Этап 2-го года подготовки	Этап 3-го года подготовки
Спортсмены	Новички 7-17 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом		
Группы подготовки	Группа начальной подготовки 1-го года обучения	Группа начальной подготовки 2-го года обучения	Группа начальной подготовки 3-го года обучения
Тренер	Специалист, владеющие методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим		

	занятиям спортивной борьбой		
Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства Овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборств	Совершенствование основ ведения единоборства Совершенствование овладения элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборств	
Основные методы тренировки	Игровой Равномерный Повторный	Игровой, равномерный, повторный соревновательный интервальный	
Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности 1-го года обучения	Групповые учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности 2-го года обучения	Групповые учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности 3-го года обучения
Условия подготовки	Борцовский зал, с соответствующим оборудованием, специальное оборудование тренажеры, игровые площадки		
Цель подготовки	Привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культуры и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой		
Идейно-политическое	Воспитание патриотизма чувства долга перед Родиной, коллективом Формирование активной жизненной позиции Формирование основ «спортивной» этики, закрепление ценностного отношения к спорту Привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни школы		
Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований содержания и организации занятий по спортивной борьбе и углубление знаний о факторах, обеспечивающих		

	спортивные достижения в видах борьбы, о системе многолетней подготовки борцов, о методах анализа спортивной подготовки
Специально-психологическая подготовка	Повышение уровня мотивации к занятиям борьбой Воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим занятиям
Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений. Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств
Средства восстановления	Педагогические – прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры на свежем воздухе Физиотерапевтические – душ, баня

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006г. «Просвещение»
  2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» 1997г. «Просвещение»
  3. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 200 г. «Просвещение»
  4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002г. Физкультура и спорт
  5. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004г. «Феникс»
- Дополнительная литература:
1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004г. «Просвещение»
  2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000г. «Асадема»
  3. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»



4. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998г. «Дрофа»

5. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001г. «Дрофа»

