

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина»
(МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина)

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
протокол № 6 от 29.05.2026



УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина

С.Г. Леоненко

приказом МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина

от 02.06.2026 № 01-01/72

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по греко-римской борьбе**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 3 год

Автор-составитель:

Коновалова Н.В., инструктор-методист

Луценко А.В., тренер-преподаватель

Потапкин С.А., тренер-преподаватель

Красноярский край, г. Зеленогорск

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по греко-римской борьбе (далее - программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» (далее - учреждение).

1.2. Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.03.2026 № АБ-808/06 «О направлении информации» (с Методическими рекомендациями по обновлению содержания дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта»);
- Приказ ФГБУ ЦПСПР от 28.10.2025 № 01-05/0669 «Об утверждении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» (далее – СанПиН);
- Уставом и иными нормативными актами учреждения.

1.3. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

1.4. Актуальность программы: занятия греко-римской борьбой являются базой для физической подготовки детей к участию в любом виде спортивной борьбы. Программа ориентирована на создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся через приобщение к регулярным занятиям спортом. Требования к уровню физической подготовленности поступающих на обучение по программе не предусмотрено, рассчитана на юношей, имеющих начальную физическую подготовку, но не прошедших индивидуальный отбор или не выполнивших требования для перевода на этапах спортивной подготовки, и желающих заниматься.

1.5. Отличительная особенность. Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств обучающихся, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки, использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки. Эти особенности греко-римской борьбы создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности. формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни. Программа предусматривает освоение сложных технических и тактических элементов, совершенствование спортивного мастерства и участие в спортивных соревнованиях. Отличительная особенность программы в том, что она даёт каждому ребёнку возможность стартовать с того уровня, который соответствует его текущим знаниям и физическим возможностям. При этом есть перспектива перехода на следующий этап по мере прогресса.

1.6. Программа рассчитана на юношей 10 - 17 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний к данному виду спорта. На обучение по программе зачисляются лица в соответствии с Порядком приема на обучение в учреждение.

1.7. Программа разноуровневая предусматривает три уровня с дифференцированным содержанием и нагрузкой в зависимости от состава: стартовый (ознакомительный) уровень для начинающих с невысоким уровнем физической подготовки, базовый уровень для обучающихся имеющих начальную подготовку и продвинутый (углубленный) уровень для лиц с хорошей физической базой.

1.8. Объем и срок освоения программы.

Объём учебно-тренировочной нагрузки

Уровень программы	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во тренировок в неделю	Количество учебных недель	Кол-во учебных часов в год
Стартовый (ознакомительный)	4 - 6	2 - 4	36-37	144-222
Базовый	6 - 8	4 - 6	37-38	222-304
Продвинутый (углубленный)	8 - 12	5 - 6	38	304-456

1.9. Форма обучения – очная.

1.10. Режим учебно–тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия проходят по расписанию, которое утверждается директором учреждения после представления и согласования с тренерско-преподавательским составом, в целях установления более благоприятного режима труда и отдыха обучающихся учреждения, с учетом их занятий в образовательных и других организациях, возрастных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах. Продолжительность занятий для стартового (ознакомительного) и базового уровней составляет: до 2-х астрономических часов; для продвинутого (углубленного уровня) до 3-х астрономических часов. Перерыв между занятиями составляет не менее 10 минут.

Сроки начала и окончания учебного года, количество учебных недель, учебных часов, каникулярное время определяется календарным учебным графиком, утверждаемым директором учреждения на учебный год.

1.11. Особенности организации образовательного процесса. Организация и осуществление образовательной деятельности по программе в учреждении проводятся с учетом особенностей организации учебно-тренировочного процесса.

Для организации учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса (далее - учебный год);
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом;
- объединяет учебно-тренировочные группы (при необходимости на временной основе) для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском при соблюдении следующих условий:

1) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

2) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В дни, выпадающие на нерабочие общероссийские праздничные дни, организуется самостоятельная подготовка, характеризующаяся выполнением обучающимися самостоятельно заданий, данных тренером-преподавателем в рамках реализации учебно-тренировочного плана программы. Самостоятельная подготовка возможна также в дни отсутствия тренера-преподавателя на рабочем месте в связи с болезнью, нахождением в ежегодном отпуске, нахождением в служебной командировке и других случаях, предусмотренных законодательством РФ при отсутствии возможности объединения учебно-тренировочных групп (на временной основе) другого тренера-преподавателя или переносе занятий. Продолжительность самостоятельной подготовки не должна превышать 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом программы.

Комплектование учебно-тренировочных групп предусматривает:

- минимальную наполняемость 10 человек и максимальную наполняемость групп на этапе подготовки, соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности до 20 человек.
- предусматривает возможности перевода обучающихся из других организаций.

Формы организации учебно-тренировочных занятий: групповая, индивидуально - групповая.

В объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические занятия. Практические занятия – основная форма работы, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности обучающегося, подразделяются на

методы упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным средством подготовки обучающихся стартового (ознакомительного) уровня являются игровые методы с введением в них разнообразных по своей направленности подвижных игр, элементов имитационных игр, простейших для спортивной борьбы приемов. Для базового уровня характерно углубленное изучение техники избранного вида спорта и включение в учебный план соревновательной деятельности. Для продвинутого (углубленного) уровня важной частью учебно-тренировочного процесса становится подготовка соревнованиям. На занятиях используются беседы, просмотры видеоконтента и другие формы.

1.12. Итогами реализации программы являются повышение у обучающихся уровня физической подготовки. Для стартового (ознакомительного) уровня важными критериями оценки являются: динамика общей физической подготовки, мотивация к занятиям, сохранность обучающихся. Критерии оценки результатов для базового уровня: динамика общей физической подготовки, базовые знания вида спорта, выполнение технических элементов. Критериями продвинутого уровня: динамика общей физической подготовки, присвоение спортивных разрядов по результатам спортивных соревнований, выполнение нормативов для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта. В течение учебного года для проверки результатов освоения программы обучающиеся выполняют упражнения в рамках текущего контроля, для проверки уровня освоения программы в конце учебного года проводятся контрольные мероприятия.

2. Цель и задачи программы, планируемые результаты

2.1. Цель программы: формирование осознанное отношение к здоровому образу жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через занятия греко- римской борьбой, отбор одаренных обучающихся для дальнейшего прохождения спортивной подготовки по греко-римской борьбе.

2.2. Программный материал предполагает решение следующих задач:

2.2.1. Образовательные:

- формировать потребность в систематических занятий спортом, направленных на развитие личности обучающегося;
- формировать основы здорового образа жизни;
- формировать двигательные умения и навыки;
- научить основам техники и тактики греко-римской борьбы;
- формировать познавательный интерес к получению знаний в области борьбы, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории спортивной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- популяризировать спортивные единоборства, как вид спорта.

2.2.2. Развивающие:

- повышать работоспособность обучающихся, расширять их физические возможности и способности (гибкость, ловкость, силу, координацию движений, выносливость и др.);
- укреплять здоровье и повышать функциональные возможности организма;
- развивать внимание, мышление, память, быстроту реакции.

2.2.3. Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, чувство уважения к сопернику, любовь к Родине;
- развивать трудолюбие, чувство коллективизма и взаимопомощи;
- формировать морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность и др.;

— способствовать профилактике асоциального поведения.

2.3. Планируемые результаты.

2.3.1 Личностные:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2.3.2 Метапредметные:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований к её безопасности, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

2.3.3 Предметные:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

знать комплексы упражнений по развитию физических качеств;

улучшить свою физическую подготовку;

познакомиться с основными техническими и тактическими приемами борьбы;

укрепить свое здоровье;

познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий борьбой;

уметь тренироваться в коллективе.

3. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре
учебно-тренировочного процесса

Разделы подготовки и иные мероприятия	Соотношение разделов (процент)			Форма контроля
	стартовый (ознакомительный) уровень	базовый уровень	продвинутый (углубленный) уровень	
Общая физическая подготовка	58-60	43-50	36-42	Выполнение нормативов
Специальная физическая подготовка	16-20	16-21	18-22	Выполнение нормативов
Технико-тактическая подготовка	14-15	17-21	22-26	зачет

Теоретическая и психологическая подготовка	4-5	4-6	5-7	Беседа, устный опрос
Участие в спортивных соревнованиях	-	1-3	3-5	Участие в спортивных соревнованиях
Медицинские и медико-биологические мероприятия	-	0,5-1	0,5-1	Медицинский осмотр
Контрольные мероприятия	0,5-1	0,5-1	0,5-1	Аттестация
итого	100	100	100	

Примерный годовой учебно-тренировочный план для стартового (ознакомительного) уровня из расчета нагрузки 6 часов в неделю, 36 недель в год.

№ п/п	Разделы подготовки и иные мероприятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	87	1	86	Выполнение нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	27	1	26	Выполнение нормативов
3.	Технико-тактическая подготовка	21	1	20	Зачет
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	7,5	4	3,5	Зачет
5.	Контрольные мероприятия	1,5	0,5	1	Сдача нормативов, тестов
	Всего часов	144	7,5	136,5	

Примерный годовой учебно-тренировочный план для базового уровня из расчета нагрузки 6 часов в неделю, 37 недель в год.

№ п/п	Разделы подготовки и иные мероприятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	111	1	110	Выполнение нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	46	1	45	Выполнение нормативов
3.	Технико-тактическая подготовка	46	1	45	Зачет
4.	Теоретическая и психологическая	13	9,5	3,5	Зачет

	подготовка				
5.	Участие в соревнованиях	2	0	2	Выступление на спортивных соревнованиях
6.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	2	0	2	Наблюдение
7.	Контрольные мероприятия	2	0,5	1,5	Сдача нормативов, тестов
	Всего часов	222	13,5	208,5	

Примерный годовой учебно-тренировочный план для продвинутого (углубленного) уровня из расчета нагрузки 8 часов в неделю, 38 недель в год.

№ п/п	Разделы подготовки и иные мероприятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	122	0,5	121,5	Выполнение нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	67	0,5	66,5	Выполнение нормативов
3.	Технико-тактическая подготовка	79	4	75	Зачет
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	18	12	6	Зачет
5.	Участие в соревнованиях	12	0	12	Выступление на спортивных соревнованиях
6.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	3	0	3	Наблюдение
7.	Контрольные мероприятия	3	1	2	Сдача нормативов, тестов
	Всего часов	304	18	286	

3. Содержание учебно-тренировочного плана

3.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Развитие двигательных качеств борца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение

высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности. На старте задача ОФП — создать прочный фундамент: укрепить опорно-двигательный аппарат, развить базовые качества (силу, выносливость, гибкость, координацию), освоить правильную технику движений и снизить риск травм. Нагрузки в этот период обычно невысокие: много повторений, плавные движения, акцент на разнообразии (бег, прыжки, отжимания, планка, элементы йоги или подвижных игр). Организм адаптируется, и дальше можно постепенно наращивать объём и интенсивность. При росте уровня подготовки фокус смещается. ОФП уже не ставит целью «развивать всё подряд» — она целенаправленно дорабатывает слабые звенья, улучшает уже имеющиеся навыки, повышает функциональность. По мере того как тело привыкает к нагрузкам, фокус смещается. На продвинутом уровне ОФП уже выполнила свою роль — создала базу. Дальше в учебно-тренировочном процессе всё больший вес приобретают специальная физическая подготовка (СФП) и техническая отработка. То есть ОФП перестаёт быть самоцелью, она становится инструментом для решения специальных задач.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, командах. Предварительная и исполнительная команды.

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки вниз, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития ловкости: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

Упражнения для развития силы: упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость – способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

3.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике греко-римской борьбы.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении

приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Для проработки мышц ног: приседания, наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

3.3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основной техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха.

Техничко-тактическая подготовка включает 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;

в партере;

маневрирования в различных стойках.

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

Стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения борца – обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции – вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Повороты – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Падения – на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа – сверху, снизу).

Сближение с партнёром – подшагивание к партнёру, подтягивание партнёра, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключ; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Приёмы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприёмов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Тактика – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы.

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка: сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику); проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере; перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Анализ соревновательного дня.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики действий борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализацию.

3.4. Теоретическая и психологическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность – вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе. При проведении занятий по греко-римской борьбе соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении учебно-тренировочных занятий должны быть подготовлены средства для оказания необходимой первой доврачебной помощи, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

Для стартового (ознакомительного) уровня.

Физическая культура как составная часть общей культуры. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеские разряды по борьбе.

История развития спортивной борьбы в мире и в нашей стране. Достижения борцов России на мировой арене.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям спортом.

Основы техники и тактики борьбы.

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки, приемы.

Правила и организация соревнований по греко-римской борьбе.

Способы проведения соревнований. Правила соревнований по греко-римской борьбе.

Для базового уровня.

История развития борьбы в России.

Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России.

Правила техники безопасности на занятиях.

Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца.

Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе.

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

Основы техники и тактики спортивной борьбы.

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.

Физическая подготовка борца.

Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене.

Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

Организация и проведения соревнований.

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

Для продвинутого (углубленного) уровня.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по борьбе. Спортивная борьба в России. История греко-римской борьбы: её зарождение, развитие борьбы в России. Успехи борцов на международной арене. Выступления борцов на Олимпийских играх, первенствах Мира и Европы. Вступление федерации борьбы России в Международную федерацию борьбы. Анализ выступления российских борцов на соревнованиях минувшего года.

Классификация и терминология борьбы. Понятия о технике спортивной борьбы.

Техническая подготовка борца и факторы, её определяющие. Основные положения борца: стойка, передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки борца (физические

упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Правила судейства соревнований по греко-римской борьбе. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы на краю ковра и уклонения от борьбы.

Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Взвешивание. Весовые категории. Костюм участника. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приёмов и действий в схватке. Запрещённые приёмы. Результаты схваток. Практическое задание борцу, план ведения схватки с определённым противником. Разминка перед схваткой.

Сведения о строении и функциях организма.

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лёгкие. Значение сердечно-сосудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, дыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня, закаливание организма. Основы спортивного питания.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся борьбой. Питание борца в период снижения веса. Контроль состояния здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счёт ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковёр для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрывшкой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой (перекладина, брус, шведская стенка, канат, кольца, борцовские манекены и др.). Методика применения спортивных снарядов борца.

Применение тренажеров в тренировке борца. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям (натяжение покрышки, обкладка матами, коврами).

Техника безопасности на занятиях по греко-римской борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Основные приёмы самостраховки: поддержка партнёра при падении; контроль выполнения действий партнёра; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приёма, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приёмов ближе к центру ковра.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основные задачи психологической подготовки: развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом, осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки, формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы.

Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

3.5. Медицинские и медико-биологическая мероприятия включают:

оценку состояния здоровья;
рациональное питание с использованием витаминов;
комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления:

аутогенная тренировка;

комфортные условия быта и отдыха;

препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

Педагогические средства восстановления:

вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация учебно-тренировочного процесса;

восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

специальные разгрузочные периоды.

3.6. Участие в спортивных соревнованиях. К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся соответствующего возраста и уровня спортивной квалификации, согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спортивная борьба», имеющие соответствующее медицинское заключение о

допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Соревнования проводятся для определения эффективности обучения, оценивания уровня развития физических качеств и выполняют контрольную функцию.

3.7. Контрольные мероприятия. Перед началом подготовки по программе необходимо провести диагностику (тестовые упражнения), чтобы точно определить стартовый уровень каждого обучающегося. Для оценки качества усвоения материала применяется текущий контроль. Для проверки уровня освоения программы в конце каждого учебного года проводятся контрольные мероприятия, оценивающие степень освоения материала программы включают:

- опрос знаний (тесты, викторины, анкеты или другие формы зачета) по теоретической подготовке (примерные вопросы по теории приложение 1);
- тестирование в форме сдачи нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- смотр умений применять изученные элементы техники и тактики.

Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для стартового (ознакомительного) уровня

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег на 30 м	сек.	Норматив		
			менее 8,6	8,8-8,6	более 8,8
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Свыше 110	110-95	Менее 95
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+1	0
5	Фиксация положения. Стоя ровно на одной ноге, руки на пояске	сек	Свыше 12	12-10	Менее 10
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	раз	Свыше 14	12-14	Менее 12

Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для базового уровня

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег на 30 м	сек.	Норматив		
			Менее 5,9	5,9	Свыше 5,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Свыше 13	13	Менее 13
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Свыше 140	130-140	Менее 130

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+1	0
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	раз	Свыше 33	29-33	Менее 29
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	Свыше 4	3-4	Менее

Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для продвинутого (углубленного) уровня

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег на 30 м	сек.	Норматив		
			Менее 4,8	5,0-4,8	Свыше 5,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Свыше 20	20-	Менее 20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Свыше 175	160-175	Менее 160
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+3	0
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	раз	Свыше 36	33-36	Менее 33
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	Свыше 6	5-6	Менее 5

Описание упражнений

Бег 30 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта).

По команде «Внимание!» -прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью пересечения туловищем финишной линии. Измерение производится с точностью до 0,1 секунды.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний.

Прыжок в длину с места. От стартовой линии рассчитывается разметка. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат

засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Стоя на гимнастической скамье, ноги спортсмена выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения; при третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд; величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Фиксация положения: стоя ровно на одной ноге, руки на пояске. Стоя на одной ноге, другая согнута и её пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо. Упражнение выполняется с открытыми глазами. Отсчёт времени начинается после принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия. Испытуемому предоставляется одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: сед, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных подъёмов от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определённый промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата. Фиксируется количество правильно выполненных подъёмов.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание выполняется из исходного положения виса на гимнастической перекладине. Руки подтягивают вверх, чтобы подняться выше подбородка и коснуться перекладины верхней частью груди. Тело опускают вниз, в нижней точке полностью выпрямляют руки. Регистрируется максимальное количество раз.

4. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа подготовки.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться. Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. Календарный план воспитательной работы планируется и утверждается на учебный год.

Календарный план воспитательной работы включает:

патриотические мероприятия, направленные на формирование у обучающихся чувства патриотизма, уважения к подвигам защитников и памяти Героев Отечества; привитие навыков безусловного уважения государственных символов Российской Федерации (флага, гимна, герба); воспитание патриотизма, чувства ответственности, гордости за свой край, Родину, готовности к служению отечеству на примерах легендарных отечественных спортсменов.

воспитание активной жизненной позиции. Участие в жизни учреждения, включающее в себя: участие в культурно-массовых мероприятиях, организуемых с участием учреждения (торжественные церемонии открытия спортивных соревнований, физкультурных мероприятий); участие в масштабных спортивных, физкультурных мероприятиях, в т.ч. направленных на пропаганду физической культуры и спорта, к участию в которых приглашено учреждение.

экологическое и трудовое воспитание, включающее в себя: формирование устойчивых навыков бережного отношения к экологии, к установленному порядку пребывания на территории спортивных объектов, к имуществу учреждения (беседы и инструктажи); индивидуальные мероприятия с нарушителями правил в случаях серьезных нарушений; участие во всероссийском экологическом субботнике.

нравственное воспитание и культура общения, включающее в себя: поведение обучающихся во взаимоотношениях с товарищами, тренерами-преподавателями, работниками и посетителями спортивных объектов, руководящим составом учреждения (индивидуальные и групповые беседы с обучающимися, личный пример тренерско-преподавательского состава и администрации учреждения по тематике культурного общения; культуру поведения болельщиков, зрителей и спортсменов на спортивных соревнованиях (тематические беседы, инструктаж зрителей, контроль перед и во время проведения соревнований).

воспитание навыков здорового образа жизни, включающее в себя: ознакомление с основными составляющими здорового образа жизни (беседы о личной гигиене, режиме труда, отдыха, сна, двигательной активности, основах здорового питания, закаливания, борьба с ожирением и др.); профилактика вредных привычек (беседы с обучающимися о вреде курения, употребления спиртных напитков, наркотических веществ, контрольные мероприятия); профилактика простудных, инфекционных заболеваний (разъяснительные беседы, мероприятия по контролю за соблюдением обучающимися требований к одежде и головным уборам в холодное время после занятий, за соблюдением антиковидных мер на соревнованиях, при посещении спортивных объектов).

профориентационная деятельность, включающая в себя воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля (ведение обучающимися дневника с регистрацией спортивных результатов, учетом тренировочных нагрузок, анализом выступления на соревнованиях).

5. Оценка результатов освоения программы

Критерии оценки освоения программы:

— состояние здоровья обучающихся включает оценку физического развития, функционального состояния организма, отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой:

для стартового уровня:

освоение базовых элементов, умение выполнять простейшие связки, участие в тренировочных схватках без серьезных ошибок;

для базового уровня:

уверенное владение техникой, способность применять приёмы в разных фазах схватки, улучшение показателей в контрольных тестах (сила захвата, скорость перемещения, выносливость);

для продвинутого уровня:

умение комбинировать приёмы, владение сложными техническими элементами, успешное

участие в соревнованиях районного и регионального уровня, формирование индивидуального стиля борьбы.

— стабильность состава обучающихся и регулярность посещения учебно-тренировочных занятий. Учитывается систематичность посещения занятий и отсутствие пропусков.

— уровень освоения знаний проверяется через освоение теоретических основ физической культуры, гигиены, а также навыков самоконтроля.

— Личностные и воспитательные результаты:

формирование морально-волевых качеств: целеустремлённость, дисциплинированность, умение преодолевать трудности, стрессоустойчивость;

развитие социальных навыков: работа в команде, уважение к сопернику, умение конструктивно воспринимать критику и ошибки;

привитие ценностей ЗОЖ: понимание важности режима дня, питания, восстановления, профилактики травм.

Количественные ориентиры (для оценки прогресса):

стартовый уровень: улучшение базовых показателей ОФП на 10-20% за год, освоение 5–7 базовых приёмов;

базовый уровень: рост специальных показателей (сила захвата, скорость выхода из партера) на 20–30%, уверенное выполнение 10–15 технических элементов;

продвинутый уровень: стабильное выполнение сложных комбинаций, успешные выступления в соревнованиях (призовые места на городских турнирах), индивидуальный стиль борьбы.

5. Условия реализации программы

5.1. Материально-технические условия

Материально-технические условия включают:

— наличие тренировочного спортивного зала;

— наличие раздевалок, душевых;

— наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

— обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 1).

5.2. Кадровые условия реализации

Требования к кадровому составу: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н).

Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» <https://base.garant.ru/71371262/>;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.; <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204040022>;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>;
6. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» <https://minjust.consultant.ru/special/documents/document/60247><https://minjust.consultant.ru/special/documents/document/60247>;
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» <https://minjust.consultant.ru/special/documents/document/60285?items=1&page=1>

Литература

1. Борьба греко-римская: Учебник /Под общ. ред. Ю. А. Шулики. – Ростов н/Д, «Феникс», 2004.
2. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов – Краснодар, 1995.
3. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
4. Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена // В кн.: Психология и современный спорт. – М.: ФИС, 1973. – С. 121–143.
5. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и юных спортсменов фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб.заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
6. Исаев А. И., Чепцов А. А., Астахов А. М., Тюремских И .С., Баймеев Г. Б. Моделирование как метод исследования подготовки спортсменов //Спортивная борьба: Ежегодник.– М.,1981. – С.60–62.
7. Матвеев Л. П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки // Теория и практ. физич. культуры. – 1969. – № 4. – С. 49–53.

8. Новиков А. А. Моделирование в спортивной борьбе / А. А. Новиков, В. Г. Оленик, Н. Н. Каргин, Р. С. Потратий // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1981. – С. 62–65.
9. Розенблат В.В. Проблема утомления – М.: Медицина, 1961. – 220 с.
9. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.
10. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. – 484 с.
11. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
12. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. –М.: ФИС, 1978. – 424 с.
13. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
14. Рублевский В. Е. Моделирование спортивной деятельности борца – Смоленск: СГИФК, 1989.
15. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»). Возраст -7 лет и старше/ Б.А. Подливаев, Е.В. Бирюлина, Л.А. Карамчакова, В.К. Райков, О.А. Фатеева.-М.-2017.

Приложение 1

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся стартового (ознакомительного) и базового уровней

1 Трико какого цвета должно быть у борца, которого вызывают вторым?

- красное
- синее
- оранжевое

2. Чем отличается греко-римская борьба от вольной борьбы?

- ничем не отличается
- запрещены приёмы ниже пояса
- формой одежды

3. Какая разница баллов нужна для досрочной победы?

- 8
- 12
- 10

4 Какая высшая оценка в греко-римской борьбе?

- 4
- 3
- 5

5. Сколько периодов в поединке по греко-римской борьбе?

- 1
- 3
- 2

6 Сколько минут по времени идет один период?

- 3-4
- 2-3
- 1-2

7 Самый титулованный российский борец греко-римского стиля?

- Лионель Месси
- Роман Власов
- Александр Карелин

8 Где тренируются борцы?

- на песке
- на татами
- на ковре

9 В чем тренируется борец?

- в шортах, в майке
- в спортивном костюме
- в трико-борцовки

10 Какие приемы запрещены в борьбе?

- удушающие
- броски
- туше

11 В каком трико должен выходить борец которого вызывают первым?

- красный
- черный
- синий

12 Что нужно сделать для победы в борьбе?

- положить соперника на лопатки
- сделать бросок
- вытолкнуть с ковра

13 В каком виде спорта не принимают участия женщины?

- футбол
 - хоккей
 - греко-римская борьба
- 14 Что на соревнованиях первое нужно сделать при выходе на ковер
- поклониться
 - сделать кувырок
 - пожать руку сопернику

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся продвинутого (углубленного) уровня

- 1 Какой вид борьбы не является олимпийским видом
- Самбо
 - Дзюдо
 - Греко-римская борьба
2. На чем борются борцы греко-римского стиля
- татами
 - песок
 - борцовский ковер
- 3 Чем отличается греко-римская борьба от вольной борьбы?
- ничем не отличается
 - запрещены приёмы ниже пояса
 - формой одежды
- 4 Самый титулованный российский борец греко-римского стиля?
- Лионель Месси
 - Роман Власов
 - Александр Карелин
- 5 Какая высшая оценка в греко-римской борьбе?
- 4
 - 3
 - 5
- 6 Какие приемы запрещены в борьбе
- удушающие
 - броски
 - туше
- 7 Что нужно сделать для победы в борьбе
- положить соперника на лопатки
 - вытолкнуть с ковра
 - сделать бросок
- 8 В каком трико должен выходить борец которого вызывают первым
- красный
 - черный
 - синий
- 9 Какой размер борцовского ковра
- 11-11
 - 10-10
 - 12-12
- 10 Что на соревнованиях первое нужно сделать при выходе на ковер
- поклониться
 - сделать кувырок
 - пожать руку сопернику
- 11 В каком виде спорта не принимают участия женщины
- футбол
 - хоккей
 - греко-римская борьба
- 12 Схватка в греко-римской борьбе заканчивается

- когда положили соперника на лопатки
- после свистка арбитра
- после броска

13 Что нужно сделать чтобы одержать победу на туше

- положить соперника на правую лопатку
- положить соперника на левую лопатку
- положить соперника на обе лопатки

14 К запрещенным действиям в греко-римской борьбе относятся

- бросок через спину
 - бросок через грудь
 - бросок через ногу
-

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым
для обучения**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер борцовский 12 х 12м	комплект	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 3 кг	комплект	3
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Набивной мяч (1 – 2 кг)	штук	2
6.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
7.	Теннисный мяч	штук	3
8.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
9.	Маты гимнастические	штук	5
10.	Гимнастическая палка	комплект	15
11.	Скакалка гимнастическая	штук	15
12.	Скамейка гимнастическая	штук	2
13.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	3
15.	Эспандер	штук	15