

	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа села Кушнаренково муниципального района Кушнаренковский район Республики Башкортостан	ДОРП ФКиС
		Спортивная борьба (Греко-римская борьба)

Принята на заседании
педагогического совета
от « 29 » августа 2025 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
И.о. директора
МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнаренково
Д.С. Бузанов
«29» августа, 2025 г.
Приказ № 91В от «29» авг 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВАЯ БОРЬБА
(ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень программы: базовый

Разработчик:
Садыков Р.Р. – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнаренково

село Кушнаренково, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК		
ПРОГРАММЫ		3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Календарный план воспитательной работы	19
1.5.	План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним	21
1.6.	Планируемые результаты	22
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ		23
2.1.	Календарный график учебного процесса	23
2.2.	Календарно-тематическое планирование	23
2.3.	Условия реализации Программы	28
	2.3.1. Материально-техническое обеспечение	28
	2.3.2. Кадровые условия реализации Программы.	29
2.4.	Формы аттестации / контроля	30
2.5.	Методические материалы	30
2.6.	Информационно-методические условия реализации Программы.	
	Список литературных источников:	32
Приложения		
1	Календарный план воспитательной работы	33
2	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними	36
3	Календарный график учебного процесса	37
4	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	38

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Спортивная борьба (Греко-римская борьба)» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря – Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

- Уставом муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа села Кушнареново муниципального района Кушнареновский район Республики Башкортостан.

Направленность программы – физкультурно-спортивная и нацелена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытнообщинном 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.

Греко-римская борьба – европейский вид борьбы, единоборства между спортсменами, в которой спортсмен должен с помощью определенного арсенала технических действий (приемов), вывести противника из равновесия и прижать лопатками к коврику. Отличием этого вида борьбы от вольной является запрет на использование ног при выполнении приемов (зацепы, подсечки, подножки) и захваты руками ног. Победителем в поединке считается тот спортсмен, которому удастся прижать своего оппонента лопатками к коврику. Греко-римская борьба относится к олимпийским видам.

Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX в.

С 1896 г. греко-римская борьба включена в состав Олимпийских игр. Чемпионаты мира по данному виду спорта проводятся с 1904 г., а Европы – с 1898 г. В Международной федерации борьбы ФИЛА свыше 120 стран.

Известным российским борцом греко-римского стиля является Александр Карелин, а украинским Вячеслав Олейник, Иван Поддубный.

Греко-римская борьба – это единоборство двух спортсменов. Главная цель поединка – прижать противника спиной к коврику (туше). Продолжительность схватки – три периода по две минуты. На схватку запрещено выходить вспотевшим, а также смазывать тело какими-либо веществами, которые могут привести к его «скользкости». В экипировку борца входят плавки, трико, носки, мягкие борцовские кеды («борцовки»), платок. Последний использовался для вытирания крови и пота, но в настоящее время применяют современные тампоны, а платок остается своеобразной данью традиции.

Уровень программы – базовый

Актуальность программы – заключается в привлечении детей к регулярным занятиям спортом, развитию навыков двигательной активности и эмоциональной саморегуляции. Греко-римская борьба в условиях дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам единоборств. Современные тенденции к раскрепощению личности, стремление к свободе и самоутверждению вызывают ожидания адекватного физического и психологического состояния от приобщения к миру

единоборств. Важной составляющей данной программы является учет и опора на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки греко-римской борьбы и исходные общие требования, зафиксированные в международных квалификационных нормативах греко-римской борьбы. Используемые в греко-римской борьбе методы психофизического воспитания формируют навыки саморегуляции, позволяющие противостоять стрессам современной жизни, давая человеку возможность сконцентрировать силы на достижении своей цели, на решении конкретных задач, возникающих проблем. Занятия борьбой способствуют развитию социальной активности, целеустремленности. Осознание собственной силы и возможностей формирует нормальную самооценку и снижает агрессивность обучающихся.

Занятия греко-римской борьбой воспитывают у обучающихся высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивают общественную активность, способствуют профессиональной ориентации юношей на выбор военных и спортивных специальностей.

Практическая значимость программы заключается в разработке и внедрении в практику спортивной борьбы программы подготовки юных борцов и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности. Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа охватывает всю систему подготовки борцов, а именно: техническую, физическую, психическую, тактическую, теоретическую, воспитательную работу с юными борцами; средства и методы восстановления их работоспособности; средства и методы контроля за состоянием спортсменов, подготовку их к инструкторской и судейской деятельности, планирование подготовки

Отличительные особенности программы – Направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.), а также программа направлена на развитие двигательных умений и способностей детей, они подвижны и активны, также программа формирует здоровый образ жизни.

Адресат программы – обучающиеся от 7 до 17 лет, наполняемость группы от 10 до 25 человек. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям греко-римской борьбой, по личному желанию ребенка и заявлению

родителей (законного представителя). В ходе реализации программы предусмотрена сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП с целью отслеживания динамики изменения результатов.

Объем и срок освоения программы – 184 часов / 46 учебных недель / 4 часа недельной нагрузки, данная программа рассчитана на 2025/2026 учебный год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность – 2 раза в неделю по 2 часа. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин;
- элементы акробатики - 6-10 мин;
- игры в касания - 4-7 мин;
- освоение захватов - 6-10 мин;
- упражнения на мосту - 6-18 мин.

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

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

Программный материал обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой. Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с 6 возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение - фрагмент - эпизод поединка - поединок - серия поединков.

Форма обучения – очная

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия, самостоятельная работа

Особенности организации образовательного процесса:

Программа рассчитана на одногодичное обучение. Занятия проводятся в форме учебных тренировок и практических занятий, где проводятся внутренние микросоревнования с разбором действий обучающегося в сложившихся

ситуациях. Теоретические и практические занятия проводятся в спортзале. Теоретические и практические занятия проводятся с использованием словесных и наглядных методов, тренажеров, тестов, практических упражнений. Тренер воспитывает у учащихся умение самостоятельно принимать правильные решения, неукоснительно соблюдать правила безопасности на занятиях и соревнованиях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий греко-римской борьбой, формирование умений и навыков в греко-римской борьбе для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

Образовательные:

- формировать двигательные навыки для борцов, изучение физических упражнений с силовой направленностью;
- обучить двигательным навыкам, нацеленным на укрепление здоровья;
- обучить основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта - греко-римская борьба;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культуры.

Развивающие:

- развивать основные физические качества борца: силу, гибкость, выносливость, координацию движений, ловкость;
- обеспечить формирование правильных стоек и захватов в борьбе;
- развить тактические навыки и умения в сватке, физические и специальные качества;
- изучить простейшие приемы в стойке и партере, защиты;
- расширить функциональные возможности организма;
- профилактика сколиоза, укрепление мышечного корсета с помощью специально - силовых упражнений единоборцев.

Воспитательные:

- воспитывать личность юных борцов с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в тренировочной деятельности;
- повышать физическую и умственную работоспособности для занятий борьбой;
- формировать качества дисциплины, уверенности, смелости к выполнению поставленных физических нагрузок;

- формировать знания о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по виду спорта;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- приобрести опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов в год (акад.)		
		Всего / %	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	112 / 60,9		112
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	33 / 18%		33
3.	Техническая подготовка (ТехП)	11,5 / 6,3		11,5
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	25 / 13,6%	25	
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2,5 / 1,4%		2,5
Итого		184 / 100%	25	159

Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка (25 часов)

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 занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание:

Раздел №1. Введение

Теоретическая часть. Знакомство с группой, видом спорта греко-римская борьба, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

Раздел №2. Теоретическая подготовка

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта греко-римская борьба и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом. Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- правила греко-римской борьбы;
- понятие техники и тактики в греко-римской борьбе;
- предупреждение травматизма; виды спортивной борьбы.

Тема 2.1. Правила греко-римской борьбы

Теоретическая часть. 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). Победа засчитывается также, если борец выигрывает по очкам два периода. Если счет одинаковый, то судья назначает дополнительные минуты для определения более активного борца. Очки спортсмены зарабатывают после успешно проведенных приемов или же за нарушения правил соперником. В греко-римской борьбе запрещено: хватать соперника двумя руками за шею, наносить сопернику удары, смазывать чем-либо тело перед схваткой, спорить с судьей, разговаривать друг с другом.

Тема 2.2. Понятие техники и тактики в греко-римской борьбе

Теоретическая часть. Вся техника борьбы состоит из 3-х разделов: начальных, основных и вспомогательных технических действий. К начальным действиям, без которых не может быть осуществлено основное действие, относятся передвижения, стойки, захваты. Основные технические действия -

действия, в результате которых тело сопротивляющегося противника переводится из исходного положения в заданное правилами конечное положение или происходит сдача противника. Они состоят из 5-ти разделов: стоя, полустоя, полулежа и лежа, каждый из которых имеет набор характерных атакующих и защитных технических действий. К вспомогательным техническим действиям относятся такие действия, использование которых помогает применить основное техническое действие или обеспечивает защиту.

Техника в разделе борьбы стоя включает в себя подразделы:

- броски;
- сбивания (бывшие переводы);
- контрброски;
- контрсбивания.

Техника в разделе борьбы полустоя (один стоит, другой - на коленях или колене) включает в себя:

- полу броски;
- полу сбивания, когда бросает или сбивает верхний;
- броски снизу;
- сбивания снизу, когда бросает нижний борец.

Техника раздела борьбы в партере (один стоит на четвереньках или лежит на животе, другой - над ним, стоя на коленях или лежа на животе) включает в себя:

- перебрасывания (отрывание противника и сбрасывание);
- перевороты (переворачивания на спину или в то же положение, но с вращением противника вокруг его продольной оси);
- сбрасывания (выход в положение верхнего с переворачиванием противника).

Техника раздела борьбы лежа (один лежит на спине, другой - на нем сверху) включает в себя:

- дожимы и удержания (проводит верхний); - перевороты снизу (проводит нижний).

Тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки. Она также заключается в наиболее целесообразном применении борцом своей излюбленной техники, исходя из конкретно сложившейся обстановки в схватке. Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы, в основном характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждый моменты схватки.

Классификация тактики борьбы представлена в виде блоков деятельности, характерной для различных уровней решения соревновательных задач, которые состоят из:

- классификации удобных ситуаций для проведения атакующего действия;
- классификации защитных технико-тактических действий;
- классификации атакующих технико-тактических действий;
- классификации методов воздействия на противника;
- классификации стилей ведения борьбы;
- классификации тактики схватки; – классификации стратегии подготовки к соревнованиям.

Тема 2.3. Предупреждение травматизма

Теоретическая часть. В зависимости от условий и организации занятий обучение осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, обучающихся.

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.

1.2. При проведении занятий по греко-римской борьбе соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. 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.

1.4. 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.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Приготовить перед учебно-тренировочным занятием спортивную форму и необходимый личный инвентарь.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности и задачи на данное учебно-тренировочное занятие.

2.3. Сделать разминку.

2.4. Начинать работу по команде тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в спортивный зал (спортивную площадку) только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

3.3. При выполнении силовых упражнений или работе на тренажёрах обеспечить подстраховку товарищей.

3.4. Соблюдать дисциплину и порядок.

4. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

4.1. Не покидать место тренировки без разрешения тренера-преподавателя.

4.2. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

4.3. Снять спортивную форму и принять душ.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

5.1. При появлении усталости и переутомления сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.2. При судорогах не теряться и позвать на помощь.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

5.4. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Тема № 2.4. Виды спортивной борьбы

Теоретическая часть. Все современные виды борьбы, к числу которых относятся вольная и греко-римская, можно разделить на две большие группы: борьба в стойке и борьба в стойке и в партере. В разных странах (в том числе на территории бывшего СССР) распространены различные виды национальной борьбы, являющиеся основной частью народных праздников, а также практикующиеся как самостоятельные спортивные дисциплины. Друг от друга эти разновидности борьбы, имеющие в своей основе много общего, отличаются названием, продолжительностью поединков и некоторыми правилами. В целом эти правила похожи на международные. Например, правила азербайджанской борьбы гюлеш во многом схожи с правилами вольной борьбы: в ней допускаются подножки и другие воздействия ногами на ноги противника и т.д. В то же время различным видам борьбы присущи свои особенности. Так, по правилам чрезвычайно популярной в Якутии борьбы хапсагай надо заставить соперника коснуться земли тремя любыми точками тела.)

К борьбе в стойке относятся:

1. без захватов ниже пояса и подножек: – молдавская трынтэ дряптэ; – русская в крест; – татарская кураш; – узбекская (ферганский вариант) кураш; – японская сумо;

2. с подножками без захвата ниже пояса: – армянская кох; – казахская курес; – киргизская куреш; – грузинская чидаоба; – молдавская трынтэ купэ дикэ; – русская не в схватку; – таджикская гуштингири; – туркменская гореш; – узбекская (бухарский вариант) кураш; – якутская на поясах курдацан-густуу;

3. с подножками и захватами ниже пояса: – английская кетч голд; – монгольская барильда; – тувинская хуреш; – швейцарская (новая) сюис либр; – швейцарская (старая) швейцр швиген; – якутская хапсагай.

Тактическое маневрирование во время борьбы.

В течение всей схватки борцы не стоят на месте. Они почти непрерывно маневрируют, выбирают удобные положения для начала своих активных действий, принимают положения, неудобные для атак соперника. Борцы маневрируют по территории ковра, стараясь сохранить достигнутое преимущество, не дать противнику подойти на нужную ему для атаки дистанцию. Маневрирование обычно применяется в сочетании с другими средствами тактической подготовки (оковыванием, вызовом, выведением из равновесия и т. д.). Тактическое маневрирование применяется как при наступательной, так и при оборонительной тактике борьбы. Особенно успешно оно применяется борцами быстрыми и ловкими, избегающими прямолинейной силовой борьбы. 18 Тема

Обманные маневры, тактика выхода из захвата.

В низком партере. На животе произвести попытку наката вправо, когда соперник осуществляет защиту от наката, резко перейти на действия наката в другую – левую сторону. В высоком партере. При захвате туловища атакуемого сзади он имитирует «высед» вправо, после защитных действий атакующего атакуемый делает влево. Прием рассчитан на то, что атакующий не успевает осуществить защитные действия. В стойке. Атакующий делает обманное сбивание в партер атакуемого. Сопrotивляясь атакуемый, раскрывает корпус, а этот момент атакующий осуществляет захват туловища. Выход из крестообразного захвата. Атакующий осуществляет подбивание своей рукой руки атакуемого и выход с захватом туловища сзади. Исходное положение: атакующий держит атакуемого за руку и голову в стойке. Атакуемый отводит локоть атакующего, поднимая руку атакующего вверх, поднимает голову и направляя таз вперед уходит от захвата.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера.

4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Общая физическая подготовка (112 часов)

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков,

укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

- Упражнения без предметов и с предметами.

- Упражнения для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

- Упражнения с эспандером и эластичной резиной. Для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад.

- Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине – поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов).

- Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

- упражнения для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе. Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

Специальная физическая подготовка (33 часа)

Практическая часть. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

- Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

- Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

- Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

- 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.

- Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее. Мышцы ног. Приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажерах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; 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, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс. Плечи выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажере; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

Для проработки мышц груди:

- отжимания на брусьях;
- жим на тренажере; жим гантелей лежа на мяче;
- жим гантели одной рукой лежа;
- отжимание от пола с набивным мячом;
- отжимание на мяче;
- наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины:

- тяга блока к груди в положении сидя;
- тяга к груди сидя на тренажере;
- подтягивания;
- подтягивания на тренажере;
- тяга блока вниз;
- подтягивания в наклоне;
- тяга штанги к животу;
- подъем одноименных рук и ног лежа на мяче;
- обратный подъем ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса:

- подъем корпуса из положения лежа на мяче;
- скручивание лежа; -
- упор лежа боком на предплечье;
- обратное скручивание;

- попеременное сгибание ног в висе;
- подъем ног сидя на мяче;
- подъем ног сидя на скамье;
- повороты туловища лежа на мяче.

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.

Техническая подготовка (11,5 часа)

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой 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. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Программный материал для практических занятий:

Техника борьбы:

1. Основные стойки, приемы в стойке, приемы в партере.
2. Бросок через бедро, бросок «мельница».
3. Тактическое маневрирование во время борьбы.
4. Обманные маневры, тактика выхода из захвата.
5. Психологическая подготовка.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (2,5 часа)

Медицинское обследование и контроль за состоянием спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в конце сезона (осень – сентябрь – октябрь)

Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога.

- теоретические знания;
- посещение тренировочных занятий;

-выполнение нормативных требований к уровню физической подготовленности для своего возраста.

1.4. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей на занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Основную воспитательную работу должен выполнять тренер-преподаватель, который не должен ограничивать свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями во всех предметных областях. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося—выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Педагог в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера-преподавателя на юных гимнасток становится все больше и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании личностных качеств обучающихся.

Основными направлениями в воспитательной деятельности должны стать:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам: патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения, вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- воспитание профессиональных качеств (волевых, физических); - воспитание толерантного отношения (воспитывает уважение к обучающимся других национальностей);
- социально-этическое и правовое воспитание (формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека, воспитание законопослушности);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности процесс. Вся деятельность педагога, и в ходе учебных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

В работе с обучающимися, должен применяться широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве средств используются наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность, учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами и тренерами, организуется посещение музеев спортивной славы, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведений искусств, анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей.

В качестве методов нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (обучение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности, является коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Календарный план воспитательной работы (приложение № 1 к Программе).

1.5. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

– регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

– установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 2 к Программе).

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Самбо».

1.6. Планируемые результаты

Планируемые результаты структурированы по ключевым задачам, заявленным в программе. По окончании освоения программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника борьбы», «Тактика борьбы», знать правила борьбы, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в схватке и организации самостоятельных занятий греко-римской борьбой, сформировать первичные навыки судейства.

Предметные результаты:

- иметь устойчивый интерес к занятиям физической культуры и выбранном виде спорта;
- владеть техническими и тактическими навыками борьбы;
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «Греко-римская борьба», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию самодисциплины на положительные результаты в спорте;
- раскрывать понятия: сила воли, самоконтроль, смелость;
- ориентироваться в видах стоек в борьбе, захватов, передвижение борцов;
- организовывать места занятий физическими упражнениями, борьбой и играми;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

Личностные результаты:

- проявлять инициативу, исполнительность и дисциплину на тренировках, в игровых ситуациях, соревнованиях;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение приемов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку тренера-преподавателя, родителей и других людей во время тренировок и спаррингов;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- выявлять связь занятий греко-римской борьбой с досуговой деятельностью;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, парам;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- понимать чувства других людей и сопереживание им, уважение соперника;
- иметь стремление находить продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении технико-тактических задач;
- проявлять активность участия в спортивной жизни спортивной школы.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный график учебного процесса (приложение № 3 к Программе)

2.2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Краткое содержание (тематическое планирование)
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи.
2.	Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале и стадионе.
3.	Мировая история развития спортивных видов борьбы. Передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения. Беседа о морально-волевых качествах борца.
4.	Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.
5.	Рассказ об основных стойках и захватах борца: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.
6.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина.
7.	Техника безопасности при проведении эстафет. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов
8.	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски вперёд. Подготовительные упражнения
9.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Спец.подготовительные упражнения (СПУ). Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

10.	Патриотическое воспитание обучающихся Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою родину, уважение государственных символов (герб,флаг,гимн), готовность к служению отечества его защиты на примере героев ВОВ и СВО, легендарных спортсменов СССР и России. Культура поведения спортсменов на соревнованиях
11.	Маневрирование: в различных стойках (левой-правой, высокой- низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).
12.	История возникновения и становления греко-римской борьбы. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Работа в партере. Защита в партере. ОФП с набивными мячами в паре.
13.	Основные положения в борьбе. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.
14.	Борьба в партере. Перевороты накатом. Подвижная игра.
15.	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами. Специализированная игра.
16.	Борьба в партере. Перевороты забеганием Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Эстафеты.
17.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.
18.	Борьба в партере. Перевороты с переходом на удержание в опасном положении (на мосту). Специализированная игра. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. Борьба в партере. Перевороты, «ключ», «Рычаг». Подвижная игра.
19.	Борьба в партере. Перевороты скручиванием захватом руки (шеи). Эстафеты. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.
20.	Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при одностороннем захвате
21.	ОФП. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой.
22.	Обучение технических способностей в партере. Борьба в партере. Удержание на мосту. Уходы с опасного положения. Упражнения на гибкость.
23.	Борьба в партере. Защита, удержание на мосту переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем.
24.	Борьба в партере. Перевороты с захватом руки и головы «Ключ». Гимнастические упражнения на мосту. ОФП в паре с партнёром.

25.	Борьба в партере. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват.
26.	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Специализированные игры для юных борцов.
27.	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Подготовительные упражнения. Подвижные игры с мячом для юных борцов.
28.	Борьба в партере. Перевороты накатом. Захватом предплечья и туловища сверху. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.
29.	Борьба в партере. Контрприемы от переворотов. Спортивные игры
30.	Обучение технических способностей в партере и в стойке Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Подготовительные упражнения. Эстафеты для юных борцов.
31.	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание со стороны ног. Подвижные игры с мячом для юных борцов.
32.	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание сверху.
33.	Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание поперёк Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.
34.	Перевороты в партере, основные удержания. Удержание сбоку. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры.
35.	Основные способы страховки соперника при броске назад. Техника исполнения. Применение способов страховки соперника при броске.
36.	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски назад. Подготовительные упражнения.
37.	Броски назад. Подготовительные упражнения. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.
38.	Удержания в партере. Броски назад. Удержания в партере.
39.	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски назад. Спортивно-развивающие игры
40.	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Основные способы страховки соперника при броске вперёд. Техника исполнения
41.	Применение способов страховки соперника при броске вперёд. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.
42.	Броски вперёд. Подготовительные упражнения. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

43.	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски вперёд. Подготовительные упражнения
44.	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.
45.	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски вперёд. Подготовительные упражнения
46.	Бросок через спину с захватом головы и руки. Подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.
47.	Бросок прогибом, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.
48.	Учебные схватки: уходы от удержаний на мосту на время; удержание на мосту на время. Приём контрольно- переводных нормативов
49.	Борьба в стойке. Перевод за руку. Сбивание в партер.
50.	Маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).
51.	Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при броске вперёд. Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при броске назад.
52.	Борьба в стойке. Броски наклоном. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра Защита. Контрприемы.
53.	Бросок вперёд. Бросок через бедро. Спортивно-развивающие игры. Борьба в стойке. Проходы в корпус с захватом руки и туловища.
54.	СФП. Специальные упражнения для борца Борьба в стойке. Проходы в корпус, нырком под руку. Учебно-тренировочные схватки в стойке 2х2 по правилам.
55.	Борьба в стойке. Положение «крест». Сваливание захватом руки и туловища. Бросок подворотом.
56.	Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват: Бросок подворотом вправо, влево.
57.	Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват: Бросок вращением «скручивание». Бросок подворотом через плечо «Кочерга».
58.	Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват: Сваливание сбиванием захватом шеи.
59.	Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват: Перевод нырком под свою руку.
60.	Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват. Сваливание сбиванием захватом шеи.
61.	Борьба в стойке. Переводы рывком за руку с захватом одноименной руки.
62.	Эстафета с элементами борцовских упражнений Борьба в стойке. Переводы нырком. Захватом шеи и туловища с боку.
63.	Тренировочные задания. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке. Осуществление захватов: предварительных, основных,

	ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.
64.	Тренировочные задания. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.
65.	Тренировочные задания. Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.
66.	Тренировочные задания. Выталкивания партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.
67.	Тренировочные задания. Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту. Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.
68.	Тренировочные задания. Тренировочные задания. Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.
69.	Тренировочные задания. Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.
70.	Тренировочные задания. Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение комбинаций в партере, в стойке.
71.	Борьба в стойке. Проходы в корпус с захватом руки и туловища Тренировочные задания. Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.
72.	Тренировочные задания. Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).
73.	Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника.
74.	Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.
75.	Удержание захватом шеи с плечом спереди. Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.
76.	Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом шеи с плечом. Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений. Эстафеты для юных борцов.
77.	Учебные и учебно-тренировочные схватки. Совершенствование способности проводить схватки в атакующем стиле.

78.	Совершенствование способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону).
79.	Совершенствование способности проводить контрольные приемы с опережением соперника
80.	Антидопинг. прохождение антидопингового тестирования на сайте РУСАДА Совершенствование способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении.
81.	Совершенствование способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий.
82.	Совершенствование способности к эффектному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту.
83.	Совершенствование способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях.
84.	Совершенствование умения осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват.
85.	Совершенствование способности атаковать на первых минутах схватки.
86.	Совершенствование способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 секунд) - на фоне утомления.
87.	Совершенствование способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема.
88.	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений
89.	Совершенствование способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий.
90.	Учебные схватки: попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 минуту.
91.	Учебные схватки: с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами).
92.	Учебные схватки: схватка с разрешением захвата только одной рукой.

2.3. Условия реализации Программы

2.3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Минимальные требования к экипировке для реализации программного материала:

- трико борцовское,
- борцовки (обувь),
- костюм спортивный (ветрозащитный/разминочный).

Минимальные требования к оборудованию и спортивному инвентарю:

- борцовский ковер,
- маты гимнастические,
- скакалки гимнастические,
- стенка гимнастическая,
- мяч футбольный,
- мяч волейбольный,
- мяч баскетбольный,
- тренажеры, гантели, гири, штанга,
- весы до 200кг.

2.3.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

2.4. Формы аттестации / контроля

- теоретические знания;
- посещение тренировочных занятий;
- участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста обучающихся и года обучения;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т. Д.
- выполнение нормативных требований к уровню физической подготовленности.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (приложение № 4 к Программе)

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).
- словесный (описание, объяснение, название упражнений);
- наглядный (показ педагога, пример, помощь);
- практический (повторение, самостоятельное выполнение упражнений)
- репродуктивный;
- игровой;
- метод целостного разучивания упражнений;
- метод расчленённого разучивания упражнения.

Форма организации учебной деятельности обучающихся:

- индивидуальная;
- групповая;

Формы учебно-тренировочных занятий:

- тренировочные занятия;
- учебные - тренировочные сборы;
- спарринги;
- участие в соревнованиях;

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов. отборочные соревнования, соревнования на первенство ДЮСШ, района, города, республики и Всероссийского уровня;

- беседа, лекции в процессе тренировочных занятий;
- видеоуроки;
- мастер-классы;
- видеоконференции;
- вебинары.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся:

- тесты;
- викторины;
- домашние задания;
- самостоятельные работы;
- получение обратной связи в фотографии, видеозаписей, презентаций;
- онлайн-консультации;
- текстовые и аудио рецензии.

Структура учебного занятия:

1) Подготовительная часть:

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата обучающегося;
- подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;
- активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

2) Основная содержательная часть:

- формирование двигательных навыков;
- отработка технических действий в самбо;
- развитие физических качеств.

3) Заключительная часть.

- снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;
- формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

2.6. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников:

1. Дьякин П.К. Методика отбора борцов // Спортивная борьба Ежегодник. М. 1980г. - 17с.
2. Игуменов В.М. Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ.
3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпред, 2003г.
4. Миллер Э. Б., Блэкман К. Простая йога везде и в любое время. – Москва: ФАИР – Пресс, 2000г.
5. Милукова И. В., Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей. - С-Пб: «Сова»; М.: «Эксмо», 2003г.
6. Полетаева Н. М. Мотивация здорового образа жизни в образовании педагога. – С-Пб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцина, 2004г.
7. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003г.
8. Шулика Ю.А. Хоменко И.Т. Греко-римская борьба для начинающих. М-1993г.
9. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений// Теория и практика физкультуры, 1996г.
10. Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. Москва. 2014.
11. Кузнецов А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование. Москва. 2012.
12. Нестеровский Д.И. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Здоровьесбережение			
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
1.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья;	В течение года

		- профилактические мероприятия в рамках профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью».	
1.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
2. Патриотическое воспитание обучающихся			
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;	В течение года

		- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3. Развитие творческого мышления			
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов и т.д.	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно-оздоровительный этап	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Календарный график учебного процесса

Календарный учебный график

Вид спорта - Спортивная борьба (Греко-римская борьба)

Мес.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Даты	01-07 08-14 15-21 22-28	06-12 13-19 20-26	03-09 10-16 17-23 24-30	01-07 08-14 15-21 22-28	29-04 05-11 12-18 19-25	26-01 02-08 09-15 16-22	23-01 02-08 09-15 16-22 23-29	30-05 06-12 13-19 20-26	27-03 04-10 11-17 18-24	25-31 01-07 08-14 15-21 22-28	29-05 06-12 13-19 20-26	27-02 03-09 10-16 17-23 24-30
Нед.	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28	31 01 02 03	36 37 38 39	40 41 42 43	44 45 46 47	48 49 50 51 52
Группы												
СОГ		*	*		*		*		*	*	К	К
ГПП-3		*	*		*		*		*	*	сп	сп
ГПП-4 (1)		*	*		*		*		*	*	сп	сп
ГПП-4 (2)		*	*		*		*		*	*	сп	сп

☐ Учебно-тренировочные занятия

☐ Предыдущие дни

☐ Сдача контрольных нормативов

☐ Самостоятельная подготовка спортсмена

☐ Спортивно-оздоровительная группа

☐ Группа начальной подготовки

☐ Учебно-тренировочная группа

☐ Каникулы

Сводные данные

	Учебная группа			
	СОГ	ГПП-3	ГПП-4(1)	ГПП-4(2)
Количество учебных недель	46	52	52	52
Недельная учебная нагрузка (час)	4	8	8	8
Годовая учебная нагрузка (час)	184	416	416	416
Самостоятельная подготовка спортсмена (час)	---	48(11.5%)	48(11.5%)	48(11.5%)
29.06.2026 г. - 09.08.2026 г. - отпуск тренера-преподавателя (5 недель)				
Объем соревновательной деятельности (виды спортивных соревнований)				
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	-	-

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			9,6	10,1
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			11	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			85	77
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, (дистанция -5 м)	Количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно на одной ноге руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	8,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			2	