

Управление образования администрации
Собинского муниципального округа Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Собинского муниципального округа
Центр дополнительного образования

Согласовано:
Методический совет
от 16 февраля 2026 г.
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ЦДО
И.А. Михайлова
Приказ от 17.02.2026г. № 40/1
Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 17 февраля 2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Борцы»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности: базовый
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 4,5 месяца

Разработчик:
Арсёнов Илья Денисович,
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	
1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи	4 стр.
1.3. Содержание программы	5 стр.
1.4. Планируемые результаты	14 стр.
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Календарный учебный график	15 стр.
2.2. Условия реализации программы	15 стр.
2.3. Формы аттестации	16 стр.
2.4. Оценочные материалы	16 стр.
2.5. Методические материалы	17 стр.
2.6. Список использованной литературы	18 стр.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борцы», далее – программа, разработана на основе программы «Греко-римская борьба», автор Циркунов Андрей Александрович, МУ ДО «Молодёжный центр развития физической культуры и спорта», Черепановского района, Новосибирской области, 2023г.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года".
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия греко-римской борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего, от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Новизна программы в рациональном использовании и совершенствовании технико-тактических арсеналов борцов греко-римского стиля, с учетом индивидуальных особенностей борцов, встречающихся в поединке, в обучении их умению выбирать и применять разнонаправленные технико-тактические действия.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она направлена на формирование знаний, умений и навыков в области греко-римской борьбы, а также на развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств обучающихся.

Отличительные особенности программы. Программа предназначена для учащихся, победителей и призёров муниципальных, региональных соревнований, имеющих большой потенциал к высоким результатам: третий юношеский разряд - 5 человек.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в греко-римской борьбе, развития физических качеств.

Адресат программы: обучающиеся 10-14 лет. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям греко-римской борьбой, по личному желанию ребёнка и заявлению родителей (законного представителя).

Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся 10–14 лет.

Возраст 10–14 лет - период физического созревания и личностного становления: дети становятся более критичными, самостоятельными, но эмоционально нестабильными, а их главный ориентир - группа сверстников. Чтобы вовлечь их в обучение, важно предлагать творческие и проблемные задания, подчёркивать практическую пользу знаний, давать возможность выбора и поддерживать позитивную самооценку, избегая публичной критики.

Объём и срок освоения варианты: 4,5 месяца, 162 часа, 9 часов в неделю, с 17 февраля по 30 июня 2026 года.

Формы обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса.

Основной формой физического воспитания учащихся является учебно-тренировочное занятие.

Главные требования к занятию:

- обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся;
- достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности;
- формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Программа реализуется на базе МБОУ СОШ №1 г. Собинки.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 3 часа (участие в соревнованиях)

Количество обучающихся: 10-12 человек.

1.2. Цель и задачи

Цель: Развитие спортивного мастерства учащихся для реализации их индивидуальных потребностей посредством занятий греко-римской борьбой.

Задачи:

Личностные:

- прививать интерес к занятиям греко-римской борьбой;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, решительность, уверенность в себе, самообладания, психологическую устойчивость;
- развивать физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость;
- формировать умения адаптироваться в социальных условиях.

Метапредметные:

- обучать рациональным способам выполнения того или иного задания, добросовестному выполнению заданий;
- обучать выполнению упражнений и применению технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- развивать основные функции мышления: анализ, сравнение, самоанализ, самоконтроль, самооценка.

Предметные:

- обучать технике и тактике юных борцов;
- способствовать освоению навыков правильной регулировки физической нагрузки;
- акцентировать внимание на знаниях, умениях и навыках, необходимых для участия в соревнованиях.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Тестирование
2.	Практическая подготовка: ОФП	40	-	60	
3.	СФП	40	-	40	
4.	ТТМ	26	-	26	

5.	Контрольные нормативы Соревнования/УТС	40	-	20	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях
6.	Аттестация по итогам года	2	-	2	Тестирование. Сдача контрольных нормативов.
7.	Воспитательные мероприятия	4	-	4	
8.	Итоговое занятие	2	-	2	
Итого:		162	8	154	

Содержание учебного плана

I. Теоретическая подготовка – 8 часов.

1. Физическая культура и спорт.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и стантовая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

4. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

5. Основы техники и тактики борьбы.

Понятия о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Основные технические действия: в стойке - переводы, броски, сваливания; в партере - перевороты, броски; на мосту - дожимы, уходы. Значение способов тактической подготовки в проведении приемов.

6. Физическая подготовка борца

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-12-ти лет.

7. Правила соревнований по спортивной борьбе

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

II. Общая физическая подготовка -60 часов

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; пригибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальирование) и др.;

в) упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног: в положении сиди (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же

с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по 8 линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление: из полу наклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

ж) дыхательные упражнения, синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево- вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения в предметах:

а) со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе полу приседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки

через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнастической палкой, наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения рунами; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) упражнения с теннисным мячом, броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; отскоки и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, или груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) ворота туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки типу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках.

д) упражнения для формирования правильной осанки, стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять

вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление, из полу наклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, 10 свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения, синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке, упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в сиде углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.г.т. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку,

сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке, передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивании на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с воз можно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине, подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на канате и шесте, лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

д) на бревне, ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; плавание на короткие (25-100 м) дистанции на время; игры на воде.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

III. Специальная физическая подготовка – 40 часов.

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 др.

IV. Техничко-тактическая подготовка – 26 часов

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием. I. За дальнюю руку сзади-сбоку. Защита: а) выставить вперед захватываемую руку; б) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакователю (выседом). Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

2. За разноименное запястье сзади-сбоку. Защиты: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки. Контрприемы: бросок за запястье. Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Защиты: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакователю. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Перевороты забеганием. I. С ключом и захватом предплечья изнутри. Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к атакователю и, упираясь рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот выседом за руку под плечо.

2. Захватом шеи из-под плеч. Защиты: а) поднять голову и, принимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижать плечи к себе, не дать захватить шею; в) прижать плечи к себе, лечь на кивот и, поднимая голову, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот прогибом с рычагом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, прижаться тазом к коврику. Контрприем: накрывание оставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Переворот накатом. Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Комбинации захватов руки на ключ. I. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.

2. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.

3. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

Примерные комбинации приемов. I. Переворот захватом сбоку - защита, отвести дальнюю руку в сторону - переворот перекатом с захватом щек и туловища снизу.

2. Переворот рычагом - защита: выставить дальнюю ногу вперед - в сторону - переворот прогибом и рычагом.

Техника борьбы в стойке. Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху. Защита! подойти к атакующему и, приседая, прижать его руку к себе; захватить туловище и не дать зайти сзади. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) скручивание за руку под плечо; в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; г) скручивание за руку и туловище.

Переводы вращением (вертушки). I. Захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: накрывание выседом. 2. Захватом руки внизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем; перевод, зашагивая в противоположную сторону.

Броски подвороты 1. Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего. Контрприемы: а) сбивание захватом плеча и шеи; б) бросок прогибом захватом Туловища с рукой.

2. Захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища)

Бросок поворотом (мельница). Захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной - за плечо снаружи). Защита: отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад и захватить его шею с плечом сверху. Контрприемы: 1. перевод захватом шеи с плечом сверху.

2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Сбивание. I. Захватом руки. Защита - в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок

прогибом с захватом одноименной руки снизу; в) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди. 2. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Примерные комбинации приемов. I. Перевод рывком за руку - защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него - бросок подворотом захватом руки.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего -перевод рывком захватом руки.

3. Сбивание захватом захватом руки - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки через плечо.

4. Сбивание захватом руки - защита: в момент толчка отставить ногу назад — перевод вертушкой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста. I. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук). Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) накрывание через высед, захватом руки и туловища спереди: б) переворот через себя захватом руки двумя руками: в) переворот через себя захватом туловища с рукой.

V. Контрольные нормативы и соревнования – 20 часов

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

VI. Воспитательные мероприятия – 4 часа

Посещение музеев ЦДО. День защитника Отечества. Международный женский день 8 марта.

VII. Аттестация по итогам года – 2 часа

Тестирование. Сдача контрольных нормативов.

VIII. Итоговое занятие. Итоги года. Планы на следующий учебный год.

1.4. Планируемые результаты

1. Личностные:

- сформирован устойчивый интерес и осознанная потребность в систематических занятиях греко-римской борьбой;

-

воспитаны волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, инициативность, смелость, решительность, уверенность в себе, самообладание, психологическая устойчивость;

- развиты физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость;
- сформированы умения адаптироваться к различным социальным условиям и эффективно взаимодействовать в коллективе.

2. Метапредметные:

- сформированы двигательно-функциональные компетенции, необходимые для совершенствования спортивных умений и дальнейшего освоения техники греко-римской борьбы;

- развиты способности к выполнению специализированных упражнений и реализации технико-тактических решений в разнообразных соревновательных и тренировочных ситуациях;

- развиты ключевые функции мышления: анализ, сравнение, самоанализ, самоконтроль, адекватная самооценка, умение планировать действия и прогнозировать их результаты.

3. Предметные:

- освоены жизненно важные двигательные умения и навыки, а также базовые элементы техники и тактики греко-римской борьбы, соответствующие возрастным и квалификационным требованиям;

- сформированы навыки корректной регулировки физической нагрузки с учётом индивидуальных особенностей и текущего состояния организма, рационального распределения времени в режиме дня, регулярного выполнения утренней зарядки и восстановительных процедур;

- умение применять полученные знания и практические навыки в условиях спортивных соревнований, включая адаптацию тактики к действиям соперника и соблюдение правил вида спорта.

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	17.02.2026	30.06.2026	18	36	108	3 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 3 часа (участие в соревнованиях)

2.2. Условия реализации программы

- материально-техническое обеспечение

Для осуществления учебно-тренировочного процесса используется:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки.

Все помещения, используемые во время учебно-тренировочных занятий, соответствует всем требованиям санитарных норм и правил.

Оборудование и спортивный инвентарь

Наименование	Единицы измерения	Количество изделий
Спортивный зал		1
Покрытие борцовского ковра	Шт.	1
Борцовки	Пар.	10
Тренажеры	Шт.	2
Гриф для штанги	Шт.	3
Диск для грифа	Шт.	6
Стенка шведская	Шт.	3
Канат для лазания, 5 м	Шт.	2
Мат борцовский	Шт.	4
Борцовские манекены	Шт.	4
Пульсометр	Шт.	1
Скакалки	Шт.	15
Гантели	Шт.	10
Гири	Шт.	10

Информационное обеспечение:

- Инструкция по охране труда.
- Инструкция при работе со спортивным инструментом.
- Протоколы результатов контрольных нормативов;
- Памятки для родителей (законных представителей);
- Памятки детей о правилах внутреннего распорядка, безопасности и пр.

Электронные ресурсы:

Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

Официальный интернет-сайт Федерации спортивной борьбы России (<https://wrestrus.ru>)

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий среднее специальное или высшее образование, опыт работы с детским

коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями в данном виде спорта.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: портфолио, соревнования, контрольные нормативы.

2.4 Оценочные материалы

Начальный контроль: сдача нормативов.

Итоговый контроль: итоговая аттестация в форме тестирования (сдача контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы: тесты на общую физическую подготовку (ОФП)

Основные упражнения направлены на оценку быстроты, силы, выносливости и координации.

Упражнение	Единица измерения	Норматив
Бег на 30 м	секунды	не более 5,6–6,9 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	количество раз	не менее 7–20 раз
Подтягивание на перекладине	количество раз	не менее 4–7 раз
Прыжок в длину с места	сантиметры	не менее 150–160 см
Челночный бег 3×10 м	секунды	не более 7,6–8,7 с
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	сантиметры	не менее +1–+5 см

Особенности для разных возрастных групп

Нормативы могут корректироваться в зависимости от возраста и уровня подготовки. Также часто учитывают весовые категории, что влияет на некоторые показатели (например, время в беговых тестах).

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный, эвристический.

Методы воспитания: убеждение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая, мелкогрупповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, практическое занятие, игра, соревнование, спарринги.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия

1. Вводная и подготовительная часть занятия должна подготавливать организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, активизировать его внимание, повышать эмоциональное состояние. Эти задачи осуществляются разнообразными средствами (строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега с заданиями, танцевальные элементы, игры на внимание). Желательно проводить упражнения, укрепляющие мышцы спины и формирующие рациональную осанку.

2. Основная часть занятия включает общеразвивающие упражнения, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма ребенка к выполнению более сложных физических упражнений. Общеразвивающие упражнения проводят с предметами и без них. С помощью этих упражнений укрепляются крупные мышечные группы, формируется рациональная осанка, развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

3. Заключительная часть занятия содействует снижению физиологического возбуждения, предусматривает упражнения низкой интенсивности или «успокаивающие» упражнения или игры.

Наглядный материал:

- фото, видео съемки для обратной связи при обучении технике;

- видеофильмы:

- Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Атланте 1996г.;
- Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Сиднее 2000г.;
- Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Афинах 2004г.;

- Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе с чемпионатов России (2000 -2005 гг.);
- Репортажи с Международных турниров памяти И. Поддубного по греко – римской борьбе (2003 -2004 гг.);
- учебные видеофильмы по технике греко-римской борьбы:
- «Техника греко-римской борьбы в стойке»,
- «Техника греко-римской борьбы в партере»;
- учебно-демонстрационные плакаты по технике греко-римской борьбы.

2.6.Список использованной литературы

- для педагога:

1. Авдеев Ю. В. Перспективы поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе / Ю. В. Авдеев, Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев; СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2015.
2. Аикин В. А. Научные основы процесса подготовки борцов греко-римского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014
3. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: Экоинвест, 2013. – 114 с.
4. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. — М.: Физкультура и спорт, 2012. – 214 с.
5. Карелин А. А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А. А. Карелин Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. - Новосибирск: 2015. 120 с.
6. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: монография / А. А. Карелин ; под ред. В. В. Нелюбина. — Новосибирск: Сов. Сибирь, 2017. – 250 с.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать: монография. - М.: АСТ: Астрель, 2016. – 214 с.
8. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 2012. 230 с.
9. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 224 с.

- для обучающихся и родителей:

1. Карелин, А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: монография / А. А. Карелин; под ред. В. В. Нелюбина. — Новосибирск: Сов. Сибирь, 2017. – 250 с.
2. Станков, А. Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 2012. 230 с.
- 3.Туманян Г.С. - Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: «Физкультура и спорт», 2014г. – 224 с.