

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол»

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

МБУ ДО СШ № 5 ЦСЕ «Сокол»

Протокол № 2 от 31.03.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом МБУ ДО СШ №5

ЦСЕ «Сокол»

№ 35-П от 01.04.2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта
«Греко-римская борьба»

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Срок реализации программы: 40 недель

Возраст: от 7 лет и старше

Составители:

Донсков П.П.

Тренер-преподаватель

Кардакова Е.В.

Заместитель директора по УСР

г.о.г.Арзамас, 2026 год

Содержание

	Название раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	8
3.	Содержание программы	10
3.1.	Теоретическая подготовка	10
3.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).	11
3.3.	Специальная физическая подготовка (СФП).	16
3.4.	Технико-тактическая подготовка	19
3.5.	Контрольные испытания (КИ)	21
4.	Список литературы. Перечень информационного обеспечения.	22

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта греко-римская борьба (далее Программа) на спортивно-оздоровительном этапе подготовки разработана в соответствии положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол»

(далее – Учреждение).

Греко-римская борьба - популярный вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Особое влияние занятия греко-римской борьбы оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Направленность программы физкультурно-оздоровительная. Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «греко-римская борьба» направлена на укрепление общего физического состояния, а также закаливание организма.

Новизна Программы заключается в том, что с помощью занятий данным видом спорта осуществляется комплексный подход к обучению, воспитанию и оздоровлению обучающихся.

Актуальность обусловлена тем, что Программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Позволяет значительно укрепить здоровье детей.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что способствует разностороннему физическому развитию обучающихся, стимулируют деятельность основных систем организма. Занятия греко-римской борьбой помогает развить физическую выносливость, укрепляет все мышцы тела, помогает отточить твердость рук и ног, ловкость. Кроме того, занятия способствуют формированию и развитию личностно-волевых качеств обучающихся, вовлечению обучающихся в социально-активные формы

физкультурной деятельности.

Цели Программы: создание условия для формирования культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся посредством организации занятий греко-римской борьбой, формирование личной физической культуры как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующейся деятельным самоопределением к физическому самосовершенствованию.

Задачи программы:

- обучить техническим и тактическим приемам в спорте;
- способствовать разностороннему физическому развитию и подготовке обучающихся;
- содействовать нравственному воспитанию, научить умению работать в команде;
- подготовить обучающихся к выполнению нормативов;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Решение задач предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий, участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, организацию систематической воспитательной работы, привитие обучающимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Возраст занимающихся, участвующих в реализации данной Программы: с 7 лет и старше, независимо от уровня подготовленности и развития физических качеств.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Условия набора: принимаются дети с 7 лет, желающие заниматься греко-римской борьбой, не имеющих медицинских противопоказаний на основании заявлений родителей/законных представителей.

Годовой объем Программы: 240 часов из расчета 6 академических часов в неделю (40 учебных недели). Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебного занятия рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и не превышает 2 академических часов.

Режим проведения занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий.

Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Формы занятий: групповые, индивидуальные, теоретические, практические занятия, соревнования. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся.

Занятия могут проводиться, используя различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Основной показатель работы: стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в

количественных показателях физического развития, физической и теоретической подготовки, а также вклад в подготовку спортивного резерва, результаты участия в соревнованиях.

Ожидаемый результат освоения и выполнения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- формирования устойчивого интереса к занятиям спортом,
- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники, технико-тактических действий в спорте,
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Формы подведения итогов освоения Программы проводятся в виде выполнения контрольных нормативов, в форме устного опроса или тестирования по теоретической подготовке, участия в соревнованиях разного уровня. В процессе обучения используются вводный, текущий (в виде зачета, опроса), промежуточный (в виде соревнования, в виде тестирования) виды контроля.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

**Особенности формирования групп и объем недельной
тренировочной нагрузки обучающихся по Программе.**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
-----------------	--------	--	--	---

Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	25	6
--------------------------------	-------------	----	----	---

С целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

2. Учебный план.

Учебный план регламентирует режим занятий, обусловлен расписанием занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера – преподавателя с учетом основной занятости (расписания основных учебных занятий основного и профессионального образования, работы и предпочтения родителей).

В годичном плане включен объем нагрузки на год по разделам – по физической подготовке и ее распределение по часам; интенсивность нагрузки и ее варьирование по месяцам; объем различных упражнений; текущий контроль и контрольные нормативы; необходимые знания по теории по физической культуре и спорту, гигиене и контролю.

Изучение теоретического материала осуществляется в виде бесед и лекций. Практические занятия проводятся в большинстве своем в виде групповых практических тренировочных занятий (тренировок) и делятся по разделам:

- Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Данный вид подготовки предусматривает всестороннее развитие физических способностей.

- Специальная физическая подготовка – это развитие физических качеств необходимых для занятий борьбой – силу, ловкость, быстроту,

скорость реакции, выносливость.

- Техничко-тактическая подготовка включает в себя упражнения и действия, связанные с эффективным решением двигательных задач, обусловленных спецификой вида спорта, овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы.

- Контрольные нормативы – оценка динамики и результатов освоение Программы

Годовой учебный план для спортивно-оздоровительных групп (6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	240 час		Формы аттестации и контроля
			теоретические	практические	
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)	9	9	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	125		125	зачет
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	48		48	зачет
4.	Техничко-тактическая подготовка (ТПП)	52		52	зачет
6.	Контрольные испытания (КН)	6		6	зачет
	Всего часов	240	9	231	х

Календарный учебный график (6 часов в неделю)

Вид подготовки	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего за год
Теоретическая подготовка (ТП)	2	2		2	1		1	1		9
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	13	14	14	14	14	15	13	14	125
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	6	6	5	6	5	5	6	5	48
Техничко-тактическая подготовка (ТПП)	4	7	6	7	5	5	7	6	5	52
Контрольные испытания (КН)	2					2			2	6
Итого:	26	28	26	28	26	26	28	26	26	240

3. Содержание программы.

Занятие по греко-римской борьбе проходит в форме «группового урока» состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, теоретическая подготовка, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники тяжелой атлетики.

Основная часть (70% времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие координационных, скоростно-силовых и других физических качеств спортсмена. Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростных упражнений, чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы.

Заключительная часть (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока. Средства: различная ходьба, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и дополнительные рекомендации и задания.

3.1. Теоретическая подготовка.

В содержании теоретического материала выделено несколько основных тем, которые охватывают знания необходимых обучающимся. При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам

или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, лекции и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий.

Темы теоретических занятий:

1. История развития избранного вида спорта
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта
4. Начальные навыки гигиены.
5. Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.
6. Основы здорового питания.
7. Значение занятий физической культурой и спортом для жизни
8. Этические вопросы спорта
9. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил
10. Спортивные разряды (нормы, требования, условия).
11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.
12. Основы спортивного питания
13. Основы профессионального самоопределения и тактики

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Для обеспечения всесторонней физической подготовки обучающихся используются строевые упражнения, упражнения с предметами и без предметов, развивающие основные функции человека.

1. Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении (построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения,

размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка вовремя движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения).

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

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

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

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и др. отягощений.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- 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 и др.

- упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной

осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками), пружинистые наклоны, круговые движения туловищем, прогибания лежа на животе, переходя 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 (педалирование) и др.

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

- упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (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.

- 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 основной стойки или стойки ноги врозь руки вверху расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; 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.;

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

- 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);

- 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; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасыванием по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди 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.;

- упражнения с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках, приседания с различными положениями гантелей, вращение гантелей,

захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, 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 (руки за головой, в стороны, впереди, вверху), жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

4. Упражнения на гимнастических снарядах:

- 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 поворотами; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; поднимание и опускание ног в сиде углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад; прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке; 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 преставление ее в другую сторону и др.;

- на гимнастической стенке: передвижение и лазание 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, подтягивания 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; соскок из вися спиной к стенке, лицом к стенке и др.;

- на перекладине: подтягивание с разным хватом; подъем силой; висы

на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

- на канате: лазание 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); прыжки с каната на канат.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором головы в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад в стороны, кругообразные движения, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднятие и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком

вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево(вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым и правым боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера, через горизонтальную палку, положение при падении на бок, перекат на бок, с одного бока на другой, падение на бок, из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку), кувырок вперед с подъемом, разгибом, кувырок вперед через плечо, кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, кувырок через палку с падением на бок, кувырок с прыжка, держась за руку партнера, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо(налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном, имитация различных действий и приемов с резиновым и амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра, выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны, переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове, лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны, ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе, и т.д., движения на

мосту с манекеном на груди продольно, поперек, имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь, поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе, переноска партнера на плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя, приседания и наклоны с партнером на плечах, приседания, стоя спиной к друг другу, сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведения и разведения рук, перевороты, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук, стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу, отжимание ног, разведение и сведение ног, стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук, окружение, взявшись за руки, за одну руку, вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после окружения и вращения, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера, падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Игры в касания: рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты: по мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки. Игры проводятся на ограниченной площади, выход за пределы является поражением.

Игры в атакующие захваты: игры в захваты направлены на постепенный риск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку, перетягивание каната, перетягивание кистями рук из положения лежа, головой к голове соперника, сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику, стоя на полу, сидя, лежа, - по сигналу встать и зайти за спину партнера.

3.4 Техничко-тактическая подготовка.

Техничко-тактическая подготовка основные способы захватов, освобождения от них и способы тактической подготовки (швунги, выведения равновесия, маневрирование) с целью завоевать предпочтительную позицию для успешного проведения технических действий. Ведение поединка. Извлечение максимальной выгоды по ходу ведения схватки. Двигательные действия борца. Основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция). Положение партера. Преодоление сопротивления соперника или спарринг-партнера, выведение из равновесия и преодоление устойчивости, проявление волевых усилий. Борцовский мост и его укрепление, страховка и самостраховка.

Классификация захватов. Предварительные и основные захваты. Захваты и способы освобождения от них. Направленность захватов – атакующие, защитные, и контратакующие. Базовые и дополнительные приемы и действия. Приемы в партере. Степень овладения базовыми приемами составляющими основу техники. Совершенствование приемов в борьбе.

Элементы маневрирования. Фонд двигательных умений и навыков.
Демаскирующий тактический замысел спортсмена.

3.5. Контрольные испытания.

Формы и содержание контрольных испытаний определяются тренером-преподавателем с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Цель контроля: оценка уровня освоения программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовке.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.
- Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется медицинским персоналом постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает периодические медицинские осмотры, контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательных функций, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов обучающихся.

Для оценки уровня освоения данной Программы проводится

промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся. Сроки ее проведения устанавливаются в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка – в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- техничко-тактическая подготовка – зачет;

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. При оценивании результатов ставится оценка: положительное – «зачет», отрицательное – «незачет».

Оценочное суждение «зачет» ставится, если обучающийся умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы.

Оценочное суждение «незачет» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Оценочные материалы по физической подготовке.

Выполнение контрольного норматива определяется по следующим оценкам: положительное – «зачет», отрицательное – «незачет».

Обучающемуся, сдающему комплекс испытаний по разделам физической подготовки, в зачет идут результаты тестов.

Для успешного прохождения итоговой аттестации обучающему необходимо набрать 60 % положительных оценок «зачет» и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

Оценка освоения программы по технико-тактической подготовке включает выполнение обучающимся упражнений по страховке, перемещению, выполнение поворотов, захватов, выведение из равновесия. Оценивается оценками: положительное – «зачет», отрицательное – «незачет».

Нормативы по результатам прохождения обучения по программе

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, (дистанция - 5 м)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно на одной ноге руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

4. Список литературы. Перечень информационного обеспечения.

Список литературных источников

1. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов-М;

ФиС , 1987. - С. 565.

2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. Фих. Воститания пед. Учеб. Заведений. – М.: Просвещение, 1993 – 240с.

3. Колупов Ю. И. Особенности подготовки молодых борцов. / Колупов Ю. И.,

4. Рудницкий В. И. Спортивная борьба. - М.: ФиС, 2010.

5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

6. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба" 27.01.2026 N 85098

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Перечень Интернет-ресурсов

1. Минспорта РФ//<http://www.minsport.gov.ru/sport/>.

2. Всероссийский реестр видов спорта.
//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanievidov-spor/>.

3. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>.

4. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.
<https://minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarjnyj-plan/>