

Управление по образованию администрации Ленинского района г.Минска
Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»
Отдел технического творчества и спорта

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора ГУО «Центр
дополнительного образования
детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»
_____ 2025 г.

№ _____

**Программа
кружка «Греко-римская борьба»**

(физкультурно-спортивный профиль, базовый уровень изучения
образовательной области «Физическая культура и оздоровление»)

Разработчик:
Голуб Александр Николаевич,
педагог дополнительного образования
Возраст учащихся: 9-13 лет
Срок реализации: 2 года

Минск, 2025

Общие положения

Борьба – один из самых древних видов спорта. Истоки её возникновения уходят в глубину веков (возраст – 2600 лет до н. э.), когда она была одним из основных средств борьбы за существование. В поединках формировались определённые навыки и приёмы, которые передавались из поколения в поколение. Подлинного развития борьба достигла в Древней Греции во времена античного периода. Классическая борьба стала входить в обязательную воинскую подготовку. О популярности её у греков свидетельствует тот факт, что она стала вторым после бега видом спорта, включенным в программу XVIII Олимпийских игр древности, которые прошли в 708 г. до н. э. С тех пор этот вид спорта являлся обязательным видом состязаний всех летних Олимпиад.

В конце XVIII века в европейских странах начали возрождать этот мужественный вид спорта. В 1848 г. в Париже были открыты первые атлетические арены. Возрожденная во Франции профессиональная греко-римская борьба трансформировалась в современный вид, получив еще одно название – «французская борьба». Она стала самым любимым видом спорта в Европе. Чтобы придать этому виду спорта международный характер, Международный олимпийский комитет (МОК), учрежденный в 1894 г., дал французской борьбе официальное название – «спортивная борьба греко-римского стиля». Также в наше время утвердилось и третье официальное название – «классическая борьба».

Для гармоничного развития организма, жизненно необходим определённый объём двигательной активности. При малоподвижном образе жизни, который ведут большинство современных детей и подростков, уменьшается объём и сила мышц, увеличивается количество жировой ткани, кости обедняются кальцием и становятся менее прочными. Гиподинамия отрицательно влияет и на эмоционально-психическое состояние, они становятся раздражительными и малообщительными, а затем вялыми и равнодушными к тому, что раньше вызывало радостные эмоции.

Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объём мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, лёгкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Двигательная активность, создавая энергетическую основу для работы и формирования систем организма, способствует нормальному физическому и психическому развитию. Занятия борьбой оказывают положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, учат дисциплине и навыкам общения со сверстниками.

Программа разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодёжи по физкультурно-спортивному профилю, (образовательная область «Физическая культура и оздоровление»)

утверждённой Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.10.2023 № 325.

Цель программы – формирование физически развитой, активной, здоровой, гармоничной личности учащихся посредством занятий греко-римской борьбой.

Задачи:

обучающие:

знакомить с историей возникновения и развития греко-римской борьбы;

знакомить с правилами и специальной терминологией греко-римской борьбы;

обучать теоретическим основам физического воспитания;

обучать технике и тактике греко-римской борьбы;

развивающие:

развивать основные и специальные физические качества: быстроту, гибкость, выносливость, силу, двигательные-координационные способности;

способствовать укреплению здоровья учащихся, закаливанию организма;

воспитательные:

воспитывать морально-волевые качества: смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержку, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание;

формировать личностные качества: аккуратность, самостоятельность, ответственность;

воспитывать чувство взаимопомощи по отношению к товарищам;

формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;

прививать потребность в систематических занятиях физической культурой.

Образовательный процесс в объединении по интересам строится на основе принципов, ориентирующих на формирование социально активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни, а также на основе специфических закономерностей физического воспитания:

всестороннее гармоничное развитие личности: связь физической культуры и спорта с жизнью общества;

оздоровительная направленность физического воспитания;

непрерывность и систематичность занятий;

чередование нагрузок и отдыха;

постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

циклическое построение занятий;

возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Основными формами организации образовательного процесса являются практико-теоретические учебные занятия и соревнования. Организационные формы педагогического взаимодействия – групповая и индивидуальная.

В образовательном процессе используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

К словесным методам обучения относятся все способы передачи знаний, опыта, рассчитанные на слуховое восприятие. Основными из них считаются рассказ, беседа, объяснение, анализ и обсуждение. Эти методы обучения могут быть применены непосредственно самим педагогом, а также путём использования технических средств воспроизведения информации.

Для непосредственного руководства практическими действиями учащихся на занятиях применяются словесные приёмы и формы: указания, распоряжения и подсчёт. Разновидностью распоряжения является команда. Команда – это особая форма словесного воздействия на занимающихся, с целью побуждения их к немедленному беспрекословному выполнению или прекращению тех или иных действий. Для регулирования темпа применяют подсчёт, его можно заменять музыкой, задавать темп голосом.

К группе наглядных методов обучения относится метод показа движения. Показ, который используется на занятиях в объединении по интересам «Греко-римская борьба» используется в двух разновидностях: непосредственный показ и показ с помощью иллюстрирующих пособий (опосредованный показ). К показу с помощью иллюстрирующих пособий относят демонстрацию рисунков, кинофильмов, таблиц, фотоснимков, видеозаписей и др.

На занятиях применяются практические методы обучения: методы строго регламентированного упражнения и методы частично-регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания используются методы строго-регламентированного упражнения:

метод расчлененно-конструктивного упражнения (разучивание двигательного действия по частям);

метод целостно-конструктивного упражнения (разучивание двигательного действия в целом);

метод сопряженного воздействия (целостное выполнение действия в условиях дополнительных нагрузок).

В основе методов, направленных на развитие физических качеств, лежит определенный порядок сочетания и регулирования параметров нагрузки: интенсивность, продолжительность, количество повторений, интервалов и характера отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений.

Переменный метод представляет собой непрерывную физическую работу с изменяющейся интенсивностью. Метод обладает большими педагогическими возможностями по сравнению с равномерным методом, так как позволяет совершенствовать не только общую выносливость, но и её специфические виды.

Повторный метод является наиболее универсальным методом физического воспитания, так как он необходим для развития практически всех

физических качеств, а также для процесса обучения двигательным умениям и навыкам. Сущность повторного метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяются через определенные промежутки отдыха.

Нагрузка в рамках интервального метода также прерывается интервалами отдыха, тогда как их продолжительность (в этом суть метода) недостаточная для полного восстановления. Обычно между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, т.е. очередная нагрузка дается в фазе неполного восстановления работоспособности. Поэтому данный метод используется преимущественно для развития специфических видов выносливости (скоростной, силовой).

Возможны самые разнообразные комбинации этих методов: повторный метод может сочетаться с переменным, переменный с равномерным, повторный с интервальным и т.д. Комплексный характер деятельности способствует разностороннему развитию физических качеств в органической взаимосвязи их друг с другом и создает благоприятные условия для совершенствования двигательных координаций. Эффективным способом организации двигательной деятельности на занятиях является круговая тренировка. Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций».

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности занимающихся.

На занятиях используются здоровьесберегающие технологии. Для исключения отрицательных последствий физической нагрузки на организм занимающихся, необходим педагогический контроль и своевременная диагностика функционального состояния организма учащихся на всех этапах занятия. Для этих целей необходимо постоянно проводить визуальный осмотр состояния учащихся. Для регулирования интенсивности нагрузки применять метод пульсометрии. При благоприятной погоде рекомендуется использовать такое средство обучения, как оздоровительные силы природы.

Формы воспитания: массовые, групповые, индивидуальные.

Для текущего контроля знаний обучающихся применяются: наблюдение, анализ, беседа, опрос.

Подведение итогов программы проходит в форме тестирования по общей и специальной физической подготовке, проводится анализ результатов участия в соревнованиях.

Срок реализации программы – 2 года. Возраст учащихся 9-13 лет.

Первый год обучения. Возраст учащихся 9-12 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа и один раз в неделю по 1 учебному часу. Общее количество – 180 учебных часов в год. Наполняемость группы – не менее 12 учащихся.

Второй год обучения. Возраст учащихся 10-13 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа и один раз в неделю по 1 учебному часу.

Общее количество – 180 учебных часов в год. Наполняемость группы – не менее 8 учащихся.

Количество учебных занятий в неделю может изменяться в зависимости от запросов учащихся, их родителей, а также педагогической нагрузки педагога дополнительного образования.

Форма проведения занятий – групповая.

Форма получения дополнительного образования – очная.

Учебные группы комплектуются учащимися, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом. Зачисление учащихся производится на основании заявления родителей, при наличии медицинской справки установленного образца.

Спортивное оборудование и инвентарь:

маты гимнастические;

скамейки;

перекладины;

набор гантелей;

набивные мячи (вес от 1 до 5 кг);

мячи для спортивных игр;

скакалки;

бинты резиновые

гимнастические палки;

манекен.

Информационно-методическое обеспечение: методические разработки учебных занятий, мероприятий (технологические карты, планы-конспекты учебных занятий, сценарии и сценарные планы воспитательных мероприятий); видеоматериалы; аудиоматериалы; мультимедийные презентации; наглядные пособия по разделам программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Названия разделов и тем	Первый год обучения	Второй год обучения
		Количество учебных часов	
1	Теоретическая подготовка	8	8
1.1	Профориентационная работа	1	1
1.2	Правила безопасного поведения на занятиях	1	1
1.3	Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции	1	1
1.4	Гигиенические знания и навыки	1	1
1.5	История развития физической культуры и спорта	1	1
1.6	Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых,	1	1

	физкультурно-оздоровительных мероприятий		
1.7	Техника и тактика борьбы греко-римской	1	1
1.8	Требования к месту занятий и спортивному инвентарю	1	1
2	Практическая подготовка	172	172
2.1	Физическая подготовка	80	80
2.1.1	Общая физическая подготовка	45	40
2.1.2	Специальная физическая подготовка	35	40
2.2	Техническая подготовка	50	45
2.3	Тактическая подготовка	10	15
2.4	Интегральная подготовка	10	10
2.5	Тестовые упражнения	4	4
2.6	Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях	18	18
	Всего	180	180

Первый год обучения

Задачи:

- знакомить с историей возникновения греко-римской борьбы;
- знакомить с основами теории физического воспитания: основами гигиены;
- создать представление о строении организма человека и роли в нём мышечной системы;
- обучать правилам безопасного поведения на занятиях и соревнованиях;
- обучать основным правилам греко-римской борьбы;
- обучать технике: основных стоек, перемещений; захвату на ключ; технике борьбы в партере и стоя (переводам, броску подворотом)

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Профориентационная работа

Физическая культура и спорт в жизни современного общества.

1.2. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Причины травм и их профилактика.

1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции

Краткие сведения о строении организма.

1.4. Гигиенические знания и навыки

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

1.5. История развития физической культуры и спорта
История возникновения борьбы греко-римской.

1.6. Организация и проведение спортивных соревнований,
спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий
Правила проведения соревнований по греко-римской борьбе.

Участники соревнований по греко-римской борьбе, их права и обязанности.

1.7 Техника и тактика

Характеристика основных тактических действий и технических приемов борьбы греко-римской.

1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю
Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1. Общая физическая подготовка

Ходьба на длинные дистанции (2000-2500 м). Бег в чередовании с ходьбой (1500-2000 м.). Равномерный бег на средние и длинные дистанции: бег на 400,800,1000 м.

Прыжки через короткую скакалку сериями 3х100 р., 4х100 р.

Подвижные и спортивные игры высокой моторной плотности: футбол; баскетбол (стрит-бол); гандбол, регби.

Упражнения на максимальную амплитуду движений с использованием различных исходных положений: повороты, наклоны, выпады, вращения. Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости.

Бег на короткие отрезки (10-20 м) с предельной скоростью, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 20, 30, 60 м. Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.

Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену и без опоры.

Прыжки на месте и в движении попеременно на правой и левой ноге, на двух ногах. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди. Выпрыгивания вверх из положения полу-приседа. Продвижение в полу-приседе, в полном приседе. Прыжки на заданное расстояние, на дальность. Прыжки через скакалку малыми сериями с максимальной частотой прыжков. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Ходьба на руках с поддержкой партнёра. Броски набивными мячами малого веса одной рукой, двумя руками из различных исходных положений. Метания теннисного мяча на дальность.

Упражнений с преодолением собственного веса: подтягивания, висы, лазание, сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнера.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений без предметов.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок).

Упражнения в равновесии: ходьба по возвышенной опоре, стойка «Ласточка».

Эстафеты и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий: набивание футбольного мяча на ноге, теннисного шарика на ракетке, ведение баскетбольного мяча, переноска нескольких мячей одновременно, бег перескоками через скакалку.

Спортивные и подвижные игры: мини-футбол, фут-зал, волейбол, стритбол «Выбивалы».

Тактика применения захватов.

Прямая, непрерывная атака. Опережающая силовая (скоростная) атака. Атака с однонаправленными короткими или длительными подготовками.

Угроза захватом, трепкой. Атака путём проведения разнонаправленных коротких или длительных подготовок. Маневрирования позами. Маневрирование захватами по коврику относительно противника.

Навязыванием встречной борьбы путём выхода на комбинации приёмов или борьбы на ближней дистанции и вплотную.

Вызов на действия путем принятия ложных поз. Вызов на действия путём применения ложных атак, использования ложных передвижений. Вызов на действия путём применения блокирующих захватов, вынуждающих противника атаковать в известном направлении. Вызов на действия путём применения сковывающих захватов, вынуждающих противника вырываться и этим создавать удобную динамическую ситуацию.

Восстановление положения после неудавшейся атаки противника. Восстановление положения после неправильного выхода противника на атаку. Выход на атаку при сниженной скорости. Проведения атаки без достаточного силового воздействия. Проведения атаки в случае ослабления бдительности противника.

2.1.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для комплексного развития специальных физических качеств

Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног. Комплексы упражнений с гантелями.

Элементы акробатики: отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на ковер при проведении приёмов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках. Падения – на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнёра. Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим падением.

Специальные упражнения с партнёром (на сопротивление, удержание и т.д.): 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, за овладение мячом.

Упражнения для развития группы мышц «борцовского моста»

Движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперёд-назад, в сторону, кругообразные, забеги вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнёра 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 партнёра) Движения на мосту с партнером, сидящим на животе спиной к голове. Вставание на мост с опорой на руки. Переворот через руки с гимнастического моста.

2.2. Техническая подготовка

Стойки, передвижения, захваты

Стойка – правая, левая. Стойка высокая, средняя, низкая. Передвижения борца – обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции – вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Повороты – на 90° , 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны.

Захваты: открытые (позволяющие беспрепятственно атаковать); сдерживающие (снижающие скорость движений противника); контролирующие (позволяющие вовремя нейтрализовать атакующего противника).

Захват руки на ключ: одной рукой сзади. Защита: выставив руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Освобождения руки, захваченной на ключ: выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием: рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Переворот скручиванием: захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот скручиванием: за себя захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) контрприемы: переворот за себя за разноименную (одноименную руку под плечо).

Перевороты забеганием: захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к

себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприёмы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приёма в стойке).

Перевороты забеганием: ключом и предплечьем на шее. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковёр; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнёра, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрприёмы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевороты переходом: ключом и захватом подборка. Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковёр и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприёмы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо,

Перевороты переходом: ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприёмы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Комбинации приёмов. 1. Переворот захватом рук сбоку – защита: отвести дальнюю руку в сторону – переворот рычагом. 2. Переворот захватом руки сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя, захватом руки и шеи.

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприёмы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевод нырком-захватом шеи и туловища. Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприёмы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шее. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясицу. Контрприёмы: а) сбивание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод за туловище (с рукой) сзади; 2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясицу атакующего. Контрприёмы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку).

Комбинация приёмов: перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

2.3. Тактическая подготовка

Тактика передвижений по ковру с целью вывести себя на выгодную позицию относительно противника.

Прямая, непрерывная атака. Опережающая силовая (скоростная) атака. Атака с однонаправленными короткими или длительными подготовками.

Угроза захватом, трепкой. Атака путём проведения разнонаправленных коротких или длительных подготовок. Маневрирования позами. Маневрирование захватами по ковру относительно противника.

Навязыванием встречной борьбы путём выхода на комбинации приемов или борьбы на ближней дистанции и вплотную.

Вызов на действия путем принятия ложных поз. Вызов на действия путём применения ложных атак, использования ложных передвижений. Вызов на действия путём применения блокирующих захватов, вынуждающих противника атаковать в известном направлении. Вызов на действия путём применения сковывающих захватов, вынуждающих противника вырываться и этим создавать удобную динамическую ситуацию.

Восстановление положения после неудавшейся атаки противника. Восстановление положения после неправильного выхода противника на атаку. Выход на атаку при сниженной скорости. Проведения атаки без достаточного силового воздействия. Проведения атаки в случае ослабления бдительности противника.

2.4. Интегральная подготовка

Учебные спарринги.

2.5. Тестовые упражнения

Контрольные испытания по ОФП и СФП.

2.6. Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, конкурсах. Участие во внутригрупповых соревнованиях. Участие в городских соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:

основные правила проведения соревнований по греко-римской борьбе; значение общефизической подготовки для организма человека; тактику проведения захватов, бросков, удержаний; тактику передвижений по ковру с целью вывести себя на выгодную позицию относительно противника;

уметь: выполнять кувырки вперёд и назад, становиться со стойки на мост, делать забегаания на мосту влево и право, делать перевод в стойке за руку, выполнять бросок со стойки с рукой и головой, бросок прогибом со стойки, переворот накатом в партере; выполнять передвижение по ковру с целью вывести себя на выгодную позицию относительно противника;

владеть: умением выполнять стойку; перемещаться в стойке, умением выполнять захват руки на ключ.

Второй год обучения

Задачи:

дать представление о достижениях белорусских спортсменов, о развитии греко-римской борьбы в Республике Беларусь;

знакомить с теоретическими основами физического воспитания: влиянием занятий физическими упражнениями на организм человека;

знакомить с основами гигиены, понятиями: закаливание, режим дня, сбалансированное питание;

обучать технике: переворота скручиванием, комбинации захватов руки на ключ, переворота накатом, переворота рывком, броска подворотом, наклоном, прогибом, вертушке, переворота прогибом с рычагом;

обучать тактическим приёмам: сковыванию, угрозе, двойному обману, обратному вызову.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Профориентационная работа

Профессии в области физической культуры и спорта

1.2. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Правила безопасности при самостоятельных занятиях.

1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции

Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

1.4. Гигиенические знания и навыки

Закаливание, режим дня, понятие о правильном и сбалансированном питании.

1.5. История развития физической культуры и спорта

Греко-римская борьба в Республике Беларусь. Олимпийское движение.

1.6. Организация и проведение спортивных соревнований,

спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Правила проведения соревнований по греко-римской борьбе.

Участники соревнований по греко-римской борьбе, их права и обязанности.

1.7 Техника и тактика

Характеристика основных тактических действий и технических приемов греко-римской борьбы.

1.8 Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий, уход за ними.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1 Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Тренировочные нагрузки для развития общей выносливости характеризуются умеренной интенсивностью и значительными объемами. В интервалах отдыха рекомендуется менять вид двигательной деятельности и применять упражнения малой интенсивности. Для развития общей выносливости могут использоваться и спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол), где бег является основным компонентом деятельности.

Ходьба на длинные дистанции (2500-3000м). Бег в чередовании с ходьбой (2000-2500м.). Равномерный бег на длинные дистанции: равномерный бег на 1500м., кроссовый бег 1500, бег на время – 6-8 минут.

Подвижные и спортивные игры высокой моторной плотности: футбол; баскетбол (стрит-бол); гандбол, регби.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращательных движений и махов с максимальной амплитудой. Такие упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнёром, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями (у гимнастической стенки, с гимнастическими палками и др.).

Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 30, 60 м. Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.

Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену и без опоры.

Прыжки на месте и в движении попеременно на правой и левой ноге, на двух ногах. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди. Выпрыгивания вверх из положения полу-приседа. Продвижение в полу-приседе, в полном приседе. Прыжки на заданное расстояние, на дальность. Прыжки через скакалку малыми сериями с максимальной частотой прыжков. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Ходьба на руках с поддержкой партнёра. Броски набивными мячами малого веса одной рукой, двумя руками из различных исходных положений. Метания теннисного мяча на дальность.

Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Упражнений с преодолением собственного веса: подтягивания, висы, лазание, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнёра.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений без предметов.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок).

Эстафеты и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий: набивание футбольного мяча на ногу, теннисного шарика на ракетке,

ведение баскетбольного мяча, переноска нескольких мячей одновременно, бег перескоками через скакалку.

Спортивные и подвижные игры: мини-футбол, фут-зал, волейбол, стритбол «Выбивалы».

2.1.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для комплексного развития

специальных физических качеств

Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног. Комплексы упражнений с гантелями.

Элементы акробатики: отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на ковёр при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковёр, сгибание ног атакованным при бросках. Падения: на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнёра. Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим падением.

Специальные упражнения с партнером (на сопротивление, удержание и т.д.): 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, за овладение мячом.

Упражнения для развития группы мышц «борцовского 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) Движения на мосту с партнером, сидящим на животе спиной к голове. Вставание на мост с опорой на руки. Переворот через руки с гимнастического моста.

2.2. Техническая подготовка

Стойки, передвижения, захваты

Стойка фронтальная, высокая прямая. Стойка полупрямая, согнутая, прогнутая.

Сближение с партнёром – подшагивание к партнёру, подтягивание партнёра. Отдаление от партнёра – отшагивание. Отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра.

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты: блокирующие (сужающие фронт нападения противника); сковывающие (лишающие противника возможности маневрировать).

Захваты руки на ключ: двумя руками сзади. Защита: выставляя

соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

Освобождение руки, захваченной на ключ: выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприёмы при захвате руки на ключ: 1. Бросок подворотом захватом руки через плечо. 2. Бросок захватом руки за запястье.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием. Комбинации захватов руки на ключ. Переворот накатом. Перевороты прогибом с рычагом.

Техника борьбы в стойке

Переворот рывком. Броски подворотом. Броски наклоном. Броски прогибом. Вертушка.

2.3. Тактическая подготовка

Двойной обман – борец выдает намеченный к проведению действительный прием за ложный и тем самым снижает мобилизационную готовность противника к защите от данного приёма.

Обратный вызов – борец на какой-то момент умышленно прекращает активно воздействовать на противника и в результате получает такую же реакцию с его стороны (противник расслабляется). Используя эту ситуацию, борец неожиданно резко атакует.

Угроза – борец, создавая видимую угрозу в осуществлении активных действий (приёмов, контрприемов и захватов), вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению приемов, контрприёмов и их элементов.

Сковывание – способ, направленный на то, чтобы лишить противника свободы действий и тем самым добиться от него защитной реакции, способствующей проведению приёмов и их элементов. Для подготовки благоприятных условий используются различного рода захваты, ограничивающие действия противника, а также ложные приёмы и положения по отношению к краю ковра. Сосредоточив внимание на освобождении от такого захвата, и не контролируя другие свои действия, противник, как правило, раскрывает себя, и атакующий получает возможность успешно провести атаку.

2.4. Интегральная подготовка

Учебные схватки.

2.5. Тестовые упражнения

Контрольные испытания по ОФП и СФП.

2.6. Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, конкурсах.

Участие во внутригрупповых соревнованиях. Участие в городских соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать:

о значимых достижениях белорусских спортсменов на международной арене; о пользе закаливания и правильном режиме дня, сбалансированном питании;

уметь:

выполнять технические приёмы: перевороты скручиванием, комбинации захватов руки на ключ, переворот накатом, переворот рывком, броски подворотом, наклоном, прогибом, вертушку, переворотами прогибом с рычагом;

выполнять тактические приёмы: сковывание, угроза, двойной обман, обратный вызов;

владеть:

умением выходить в нужную стойку; перемещаться, соблюдая необходимую дистанцию; проводить схватку в партере и стоя.

Литература и информационные ресурсы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 января 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 21 декабря 2021 г. : одобр. Советом Респ. 22 декабря 2021 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 14 янв. 2022 г. № 154-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=H12200154&p1=1&p5=0/> (дата обращения: 23.07.2025).

2. О типовых программах дополнительного образования детей и молодёжи : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 20 октября 2023 г. № 325 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011p> (дата обращения: 23.07.2025).

3. Об установлении перечня документов, обязательных для ведения отдельными педагогическими работниками, и исключения практики привлечения педагогических работников к выполнению работ, не относящихся к выполнению их трудовых функций : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 27 декабря 2017 г. № 164 // Академия образования. – URL: https://akademy.by/files/documents/MD-MSOP/Matematika/Perechen_docum.pdf (дата обращения: 23.07.2025).

4. Об утверждении правил безопасности, правил расследования и учета несчастных случаев, произошедших с обучающимися : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 3 августа 2022 г. № 227 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2022/09/post-MO-RB-227-2022.pdf> (дата обращения: 23.07.2025).

5. Образцы оформления библиографического описания в списке источников, приводимых в диссертации и автореферате : приказ Высшей аттестационной комиссии Респ. Беларусь от 25 июня 2014 г. № 159 : в ред. от 1 октября 2024 г. № 230) // Высшая аттестационная комиссия Республики Беларусь. – URL: https://vak.gov.by/sites/default/files/2024-10/Образцы_библиография%2001.10.2024.pdf (дата обращения: 23.07.2025).

6. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи : постановление М-ва образования Республики Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 : в ред. от 19 сентября 2022 г. № 318 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238827&p1=1&p5=0> (дата обращения: 23.07.2025).

7. Об изменении постановления М-ва образования Респ. Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 12 декабря 2024 г. № 189 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2025/01/post-mo-rb-189-2024.pdf> (дата обращения: 23.07.2025).

8. Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования : постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 7 августа 2019 г. № 525 : в ред. от 12 июля 2024 г. № 502 // Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/urovni-obrazovaniya/srennee-obr/srennee-obr/informatsiya/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy/> (дата обращения: 23.07.2025).

9. Методические указания по разработке учебно-программной документации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи и организации образовательного процесса : приложение к письму М-ва образования Республики Беларусь от 11 июня 2024 г. № 06-01-14/6880/дс/ // Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/molodezhnaya-politika/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/informatsiya/molodezhi/dopolnitelnoe-obrazovanie-dlya-detey-i-molodezhi/> (дата обращения: 23.07.2025).

10. Авилов, В. И. Игрища, борьба, кулачный бой на Великой Руси : древние традиции боевого физического воспитания / В. А. Авилов, С. Харахордин. – М. : Профит Стайл, 2012. – 173 с.

11. Дмитрук, П. Ф. Борцы классического стиля на международной арене. – Минск : Беларусь, 1974. – 207 с.

12. Куценко, А. Г. Борьба за жизнь и жизнь в борьбе / А. Г. Куценко. – Минск : Книгасбор, 2009. – 215 с.

13. Куценко, А. Г. К вершинам мастерства: Записки тренера по борьбе / А. Г. Куценко. – Минск : Беларусь, 1968. – 61 с.

14. Медведь, А. А. Вольная борьба: учеб. пособие для студентов-спортсменов / А. А. Медведь. – Минск : БГУИР, 2000. – 70 с.

15. Преображенский, С. А. В жарких схватках : Борьба на Олимпиадах / С. А. Преображенский. – М. : Сов. Россия, 1979. – 188 с.

16. Рудницкий, В. И. Борьба классического стиля / В. И. Рудницкий, Г. Ф. Мисюк, Н. Н. Нижибицкий. – Минск : Полымя, 1990. – 147 с.

17. Рудницкий, В. И. Основы методики обучения и тренировки : [учеб.-метод. разраб. / авт.-сост.: В. И. Рудницкий, В. А. Руденков. – Минск : [б. и.], 1991. – 16 с.

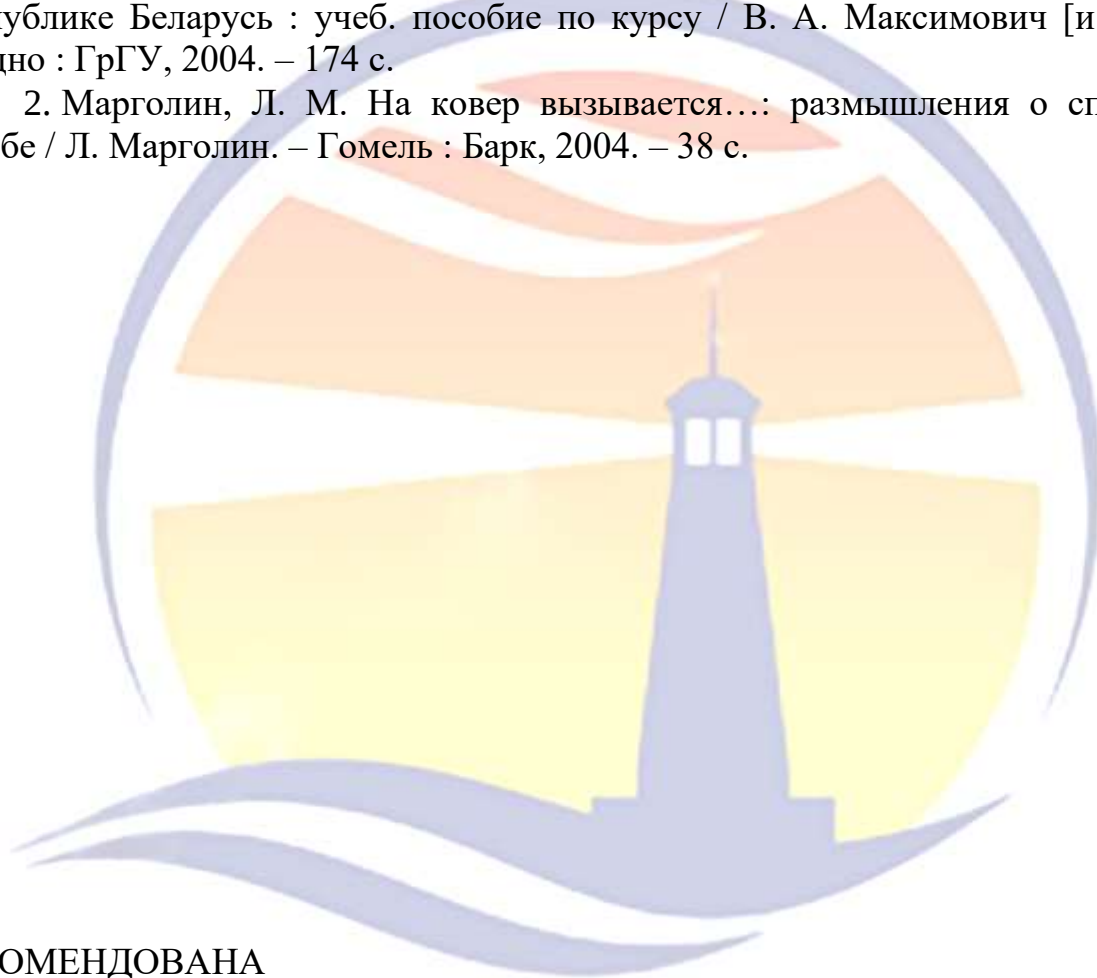
18. Рыбалко, Б. М. Спортивная борьба / Б. М. Рыбалко, М. Ш. Мирский, П. В. Григорьев, В. И. Рудницкий. – Минск : Беларусь, 1968. – 207 с.

19. Рыбалко, Б. М. Борьба вольная и классическая / Б. М. Рыбалко, М. Ш. Мирский, П. В. Григорьев. – Минск : Гос. изд-во БССР, 1960. – 240 с.

Литература для учащихся

1. Максимович, В. А. История развития греко-римской борьбы в Республике Беларусь : учеб. пособие по курсу / В. А. Максимович [и др.]. – Гродно : ГрГУ, 2004. – 174 с.

2. Марголин, Л. М. На ковер вызывается...: размышления о спорте и судьбе / Л. Марголин. – Гомель : Барк, 2004. – 38 с.



РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании методического совета

протокол № _____

от « _____ » _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию
администрации Ленинского района г.Минска

_____ Н.Г.Кучинская

« _____ » _____ 2025 г.