



ГАУ ДО РС(Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»  
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей  
Республики Саха (Якутия)

СОГЛАСОВАНО:  
Член Экспертного совета

\_\_\_\_\_/Чердонов С.С./

«11» мая 2021г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Председатель НМС МАН РС (Я)

\_\_\_\_\_/Яковлева А.В./

Протокол №3  
«11» мая 2021г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)»  
(профильная смена)

### Направление:

Спорт – греко-римская борьба (юноши)

### Авторы программы:

Подливаев Б.А. – кпн, профессор, заслуженный тренер РФ

Петров В.В. – МС РБ, старший тренер сборной команды РС (Я) по вольной борьбе (юноши)

Семенов Е.П. – начальник отдела спортивного резерва и обеспечения участия в физкультурных и спортивных мероприятиях ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Поротова М.Н. – аналитик отдела экспериментальной и аналитической работы ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

### Целевая аудитория:

Юноши (до 18 лет)

## Пояснительная записка

Настоящая образовательная программа «Греко-римская борьба (юноши)» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", отобранных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных борцов, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (греко-римская борьба) (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 № 145, зарегистрировано в Минюсте России от 10.06.2013 г № 28760), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

**Критерии смены:** сильнейшие борцы Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

**Сроки проведения:** 2-13 ноября 2021 г.

**Цель программы:** подготовка юных борцов к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

**Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы по спортивной борьбе (греко-римской борьбе):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта греко-римская борьба;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта греко-римская борьба;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы  
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА (ЮНОШИ)»  
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
--------	--------------	------

1	Тактическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	20
3	Специальная физическая подготовка	15
4	Отработка стандартных положений в партере	22
5	Отработка стандартных положений в стойке	25
6	Восстановительные мероприятия	14
Итого:		104 акад. ч.

**Поурочный план учебно-тренировочных занятий**

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
<b>02 ноября 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, спец.упражнение	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 акад. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «обратный пояс»	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	ОФП	Гиря, штанги
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
Тактическая подготовка	1 акад. час	Перевод с рывком за руку, «нырок», «бедро»	
Отработка стандартных положений в стойке	1 акад. час	Работа с бросками через «Бедро», «Качерга»	
Отработка стандартных положений в стойке	1 акад. час	Работа с захватом головы	
<b>03 ноября 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, отработка излюбленных приемов	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 акад. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «лампочка»	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
Тактическая подготовка	1 акад. час	Работа с захватами рук	

Отработка стандартных положений в стойке	1 академ. час	Работа с захватом кистей	
Отработка стандартных положений в стойке	1 академ. час	Работа с захватом за корпус	
<b>04 ноября 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «обратный пояс»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	ОФП	Гиря, штанги
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом приема «нырок», «вертушка»	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа с захватами рук	
<b>05 ноября 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, ускорение, гимнастика	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «лампочка»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом головы	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа с захватами рук «перевод», «прогиб»	
<b>06 ноября 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, спец.упражнение	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «лампочка»	

Специальная физическая подготовка	1 академический час	ОФП	Гиря, штанги
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академических часа	Схватки 2 раза по 6 минут.	
Отработка стандартных положений в стойке	1 академический час	Работа устранение ошибок «схватки»	
<b>07 ноября 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, гимнастика	
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Отработка стандартных положений в партере	2 академических часа	Работа со сменой партнеров, с захватом «обратный пояс», «лампочка»	
Специальная физическая подготовка	1 академический час	ОФП, гимнастика	Турник, маты
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академических часа	Работа с захватом головы	
Тактическая подготовка	1 академический час	Работа с захватами рук	
<b>08 ноября 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, гимнастика	
<b>Восстановительные мероприятия 8 академических часов</b>			
Выезд на природу	8 академических часов		
<b>09 ноября 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, гимнастика	
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Отработка стандартных положений в партере	2 академических часа	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «ключ»	
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))</b>			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академических часа	Работа с захватом ноги снаружи	
Тактическая подготовка	1 академический час	Работа с захватами рук	
<b>10 ноября 2021 года</b>			

<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, гимнастика	
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))</b>			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «крест»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, канат	Жгут, канат
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))</b>			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом головы	
Отработка стандартных положений в стойке	1 академ. час	Работа с захватом кистей	
<b>11 ноября 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, гимнастика	
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))</b>			
Отработка стандартных положений в партере	2 академ. час	Работа со сменой партнеров, с захватом «накат», «ключ»	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	ОФП	Гири, штанги, турник, канат
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))</b>			
Отработка стандартных положений в стойке	2 академ. час	Работа с захватом «бедро», «вертушка»	
Тактическая подготовка	1 академ. час	Работа с захватами рук	
<b>13 ноября 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание, гимнастика	
<b>Отъезд</b>			

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 07:00 – 07:45 (45 минут (1 академический час)); дневная тренировка 11:00 – 13:00 (135 минут (3 академических часа)); вечерняя тренировка 15:30 – 17:45 (135 минут (3 академических часа)).

Общее время тренировок 7 академических часов в день – трехразовые тренировки и активный отдых.

### **Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.**

Для проведения тренировочных занятий с 09 по 22 августа 2021 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Матвеев Матвей Матвеевич — старший тренер сборной команды РС (Я) по греко-римской борьбе, мастер спорта РФ;
2. Егоров Василий Иванович - и.о. директора государственного бюджетного учреждения Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва», Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Заслуженный тренер Республики Саха (Якутия), член Экспертного совета;
3. Чердонов Семен Сергеевич - Директор государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Саха (Якутия) «Республиканское училище (колледж) Олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева», судья международной категории по вольной борьбе, мастер спорта РФ, член Экспертного совета;
4. Гоголев Николай Ефимович - директор Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «СВФУ им. М.К. Аммосова», член Экспертного совета

### **Предварительная подготовка к освоению образовательной программы:**

1. Результаты выступлений на Первенствах РС (Я);
2. Прохождение программы по этапам подготовки;
3. Результаты сдачи нормативов ОФП и СФП;
4. Положительные результаты прохождения углубленного медицинского осмотра.

### **Оценка результатов**

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества соревновательной деятельности. Формат оценки по 10-балльной шкале.

### **Ожидаемые результаты:**

- выполнение индивидуальных нормативов.

### **Сопровождение после окончания смены**

Консультация старшего тренера. Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

### **Межпрофильные мероприятия**

Юные борцы проведет массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

### **Условия проведения, требования к инфраструктуре**

1. Спортивный зал для общекорпоративных тренировок со специальным инвентарем по спортивной борьбе (борцовский ковер).
2. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.
3. Тренажерный зал для общей физической подготовки юных спортсменов;
4. Кабинет для комплексного тестирования функционального состояния юных спортсменов;
5. Комплект анализатора состава тела "МЕДАСС" АВС-02, Комплект оборудования «Омега-С», компьютер, ноутбук.
6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.
7. Восстановительно-оздоровительный комплекс (бассейн, спа, баня).

