

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Центр спортивной подготовки студенческих сборных команд
«Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»**

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки
по виду спорта «греко-римская борьба»**

Год набора 2023г.

Срок реализации программы 4 г.

Москва – 2023 г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «греко-римская борьба»
утверждена и рекомендована
на Заседании Межфакультетского совета
РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол № 02-09-23 от «21» сентября 2023г.

Составители: Начальник ЦСП РУС «ГЦОЛИФК», к.п.н., Иванченко М.М.
Доцент каф. ТиМ единоборств, профессор, к.п.н., Шевцов А.В.
Доцент каф. ТиМ единоборств, доцент Попов Д.В.

Оглавление

I. Общие положения.	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «греко-римской борьбе»:	6
2.1 Характеристика вида спорта греко-римская борьба;	6
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки;	7
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;	8
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;	8
2.5. Годовой учебно-тренировочный план;	12
2.6. Календарный план воспитательной работы;	14
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;	14
2.8. Планы инструкторской и судейской практики;	15
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	17
III. Система контроля:	21

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях;	21
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки;	22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .	23
IV. Рабочая программа по «греко-римской борьбе».	28
4.1 Содержание программы для тренировочного этапа (углубленная специализация) 1 и 2 года спортивной подготовки;	28
4.2 Содержание программы для тренировочного этапа (углубленная специализация) 3 и 4 года спортивной подготовки;	46
4.3 Содержание программы для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.	64
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	72
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	72
Список литературы	76
Приложения	78

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «греко-римская борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки, утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1091, зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 13 декабря 2022 года, регистрационный № 71478 ¹ (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (далее ЦСП РУС «ГЦОЛИФК») **является** достижение спортивных результатов обучающимися на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое развитие и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд города Москвы и спортивных сборных команд Российской Федерации.

Греко-римская борьба является Олимпийским видом спорта, это единоборство, в котором обучающийся должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику или победить соперника по большему количеству баллов, которые начисляются за проведение технических приемов.

Греко-римская борьба включена во Всероссийский реестр видов спорта под №0260001611Я.

Процесс спортивной подготовки подлежит планированию и направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих ее, и включает в себя обязательное систематическое участие в соревнованиях города Москвы, а также в региональных, всероссийских и международных турнирах на территории Российской Федерации и за её пределами.

1.3. Основные задачи ЦСП РУС «ГЦОЛИФК»:

- подготовка участников программы ЦСП РУС «ГЦОЛИФК» к соревнованиям;
 - формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
 - укрепление здоровья и всестороннее гармоническое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).
-

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Характеристика вида спорта греко-римская борьба

Название "греко-римская" применялось к этому стилю борьбы, чтобы подчеркнуть его сходство с борьбой, ранее встречавшейся в древних цивилизациях, окружающих Средиземное море, особенно на Олимпийских в древней Греции. В то время спортсмены изначально носили облегчающие шорты, но позже боролись друг с другом обнаженными.

Предполагается, что многие стили европейской народной борьбы, возможно, положили начало греко-римской борьбе. Согласно United World Wrestling, первым разработал этот стиль наполеоновский солдат по имени Жан Эксбрайт. Эксбрайт выступал на ярмарках и назвал свой стиль борьбы "борьба плоскими руками", чтобы отличить его от других форм рукопашного боя, которые позволяли наносить удары. В 1848 году Эксбрайт установил правило, по которому не допускались захваты ниже пояса; также не допускались болевые захваты или скручивания, которые могли бы навредить противнику. "Борьба плоскими руками" или "французская борьба" (как стал известен стиль) развивалась по всей Европе и стала популярным видом спорта. Итальянский борец Базилио Бартолетти впервые ввел термин "греко-римский" для обозначения этого вида спорта, чтобы подчеркнуть интерес к "древним ценностям". Многие другие в 18-20 веках стремились повысить ценность своих современных спортивных практик, находя некоторые связи с древними аналогами. В труде 18 века "Гимнастика для юношества" Иоганна Фридриха Гутса Мутса Иоганна Фридриха Гутса описана форма борьбы школьников под названием "ортопале" (используемая Платон для описания стоячей части борьбы), в которой не упоминались какие-либо захваты нижней части тела. Настоящая древняя борьба была совершенно иной. Рассмотрим правила греко-римской борьбы.

Греко-римская борьба — это единоборство двух спортсменов с использованием различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к коврику (туше). Борец может также одержать победу, выиграв 1 или 2 периода, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счёт остается равным, а схватка закончена, победитель определяется по следующим критериям:

1. качество технических действий;
2. меньшее количество предупреждений;
3. по последнему техническому действию.

Встреча проводится в 2 периода по 3 минуты (2 минуты у кадетов и младше) с перерывом в 30 секунд. Борцы набирают определённое количество очков за каждый бросок, удержание или приём, который они выполняют в

схватке. Рефери на ковре присуждает очки, но главный судья (или председатель ковра) должен согласиться с его решением перед тем, как эти очки будут засчитаны. Борцу также могут быть присвоены очки в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы). На схватку запрещено выходить со смазанным какими-либо веществами телом, что может привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен обязательно быть носовой платок. Вступление в дискуссию с судьёй запрещено и карается зачислением проигрыша. Также борцы не имеют права разговаривать друг с другом и покидать ковёр без разрешения судьи.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, осуществляется в ЦСП РУС «ГЦОЛИФК» с учётом требований ФССП по виду спорта «греко-римская борьба» (Приложение №1).

Спортивная подготовка по виду спорта «греко-римская борьба» строится в соответствии с научно обоснованной системой многолетней подготовки, с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем специальной и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, представлены в Таблице № 1

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	7	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышают двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП (п.4.3. Приказ № 634).

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия урочного типа;
- работа над выполнением индивидуальных планов подготовки;
- участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях;
- самостоятельные и контрольные занятия;
- инструкторско-судейская практика;
- восстановительные мероприятия и медицинский контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.