Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школ» Юргинского муниципального округа

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО "ДЮСШ" ЮМО
Протокол № 04 от 12 августа 2023г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО "ДЮСШ" ЮМО
_____ Ф.Н. Сафин
Приказ № 126 от 14 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе

физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся 8-18 лет
срок реализации программы: 6 лет

Разработчик: Топоев Арнольд Михайлович
тренер-преподаватель

Юргинский муниципальный округ, 2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы 7
1.3. Содержание программы 9
1.4. Планируемые результаты 22
2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график 23
2.2. Условия реализации программы 24
2.3. Формы аттестации 24
2.4. Оценочные материалы 28
2.5 Методические материалы 29
3. Список литературы 30

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Гре́ко-ри́мская борьба́ (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) - европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX в.

С 1896 греко-римская борьба входит в программу Олимпийских игр, с 1898 проводятся чемпионаты Европы, с 1904 - чемпионаты мира. В Международной федерации борьбы - ФИЛА (FILA; основана в 1912 году) состоит свыше 120 стран (1997).

Международной федерацией борьбы величайшим борцом греко-римского стиля XX века был признан российский спортсмен Александр Карелин, являющийся 3-кратным олимпийским чемпионом, 9-кратным чемпионом мира, 12-кратным чемпионом Европы и 13-кратным чемпионом СССР и России.

Следует отметить, что спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. - развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом *нормативных документов:*

Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

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. № 28.

Устав и локальные нормативные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального округа.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа по греко-римской борьбе относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы.
Занятия греко-римской борьбы предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. 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.

Отличительные особенности программы: двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и позволяет успешно осуществлять подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Новизна программы. заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов по «греко-римской борьбе», что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в этом виде спорта. Реализация программы предусматривает также мотивационную подготовку.

Адресат программы:
Программа предназначена для детей в возрасте от 8 до 18 лет.

В спортивную школу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Режим тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Период	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст учащихся, лет	Минимальная наполняемость групп (чел.)
Этап спортивно-оздоровительный	весь период	весь период обучения	8	15
Этап начальной подготовки	1 год	1	8	12
	свыше года	2	9	10
Этап учебно-тренировочный	начальная специализация (до 2 – лет)	2	11	7
	углубленная специализация (свыше 2-х лет	1	13	7

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на **46 недель.**

Группы формируются с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе, и раздельные, по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики). Допускаются в одну группу дети разного возраста.
В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Количество часов/ занятий в неделю:

Этапы подготовки	количество часов	количество занятий/академические часы
СОГ	6	3/ 1ч 30мин
НП 1 год обучения	6	3 / 1 ч. 30 мин.
НП 2,3 год обучения	8	2 / 2 ч. 15 мин 1 / 1 ч. 30 мин.
УТГ 1,2 год обучения	12	4/ 2 ч. 15 мин.
УТГ 3 год обучения	14	4 / 2 ч. 15 мин. 1/ 1ч 30 мин

Продолжительность одного академического часа - **45 мин**.
Время занятий и количество часов нормировано СанПиН.

Объем программы:

Этапы спортивной подготовки	Период	Распределение часов по годам обучения
Этап спортивно-оздоровительный	весь период	276
Этап начальной подготовки	1 год	276
	свыше года	736
Этап учебно - тренировочный	начальная специализация (до 2 - лет)	1104
	углубленная специализация (свыше 2-х лет)	644
Итого:		2760

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта спортивная борьба

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап спортивно-оздоровительный	этап начальной подготовки		тренировочный этап	
	весь период	до 1 года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	43 - 55	43 - 55	32-41	22 -28	16 - 21
Специальная физическая подготовка (%)	14 -18	14 -18	16-20	18 -23	21 - 27
Технико-тактическая подготовка (%)	20 - 26	20 - 26	25-32	24 -31	25 - 32
Теоретическая психологическая подготовка (%)	5 -7	5 -7	6 - 8	7 - 9	8 - 10
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	6 - 7	7 - 10	13 - 17
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	0,5 - 1	1 - 2	2 - 3
Участие в соревнованиях(%)	0,5- 1	0,5- 1	1 - 2	3 - 5	3 - 6

Срок реализации программы: 6 лет

Формы и методы проведения занятий. Основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной программы в учреждении являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные занятия (например при подготовке к соревнованиям), сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях;
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (тестирование и контроль).

***Методы*, в основе которых лежит способ организации занятий.**

Δ Словесные методы обучения.
устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.

Δ *Наглядные* методы обучения: показ (тренер-преподаватель исполняет технические приемы. Просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ).

Δ *Практические* методы обучения.

Форма организации образовательного процесса – очная.

В условиях карантина, отмены очных занятий по каким-либо причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения.

В реализации дистанционного обучения применяются: сайт образовательной организации, электронная почта, мессенджеры Viber, WhatsApp, группа ВКонтакте, группа Сферум.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально- групповая, в малых группах.

Особенности организации образовательного процесса.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) – организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков;

- общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами;
- имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется ***придерживаться следующей схемы его распределения:***

- обязательный комплекс упражнений 2 - 5 мин;
- элементы акробатики 6 - 10 мин.
- игры в касания 4 - 7 мин.
- освоение захватов 6 - 10 мин.
- упражнения на мосту 6 - 18 мин.

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

Занятие	Стойка	Партер
45 мин	14 – 15 мин	5 – 6 мин
90 мин	38 – 50 мин	12 – 16 мин
135 мин	70- 83 мин	24 – 27 мин

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям греко-римской борьбой.

Задачами реализации программы являются:

Обучающие:

- Формировать знания, умения и навыки владения техникой и тактикой греко-римской борьбы;
- Формировать теоретические знания правил проведения соревнований в соответствующей весовой и возрастной группе и умения применить их на практике;

- Сформировать знания, умения и навыки разнообразных общеразвивающих упражнений в различных формах занятий физической культурой.

Развивающие:

- Развивать устойчивый и глубокий интерес к занятиям греко-римской борьбы посредством формирования системы специальных знаний, умений навыков;
- Развивать мышечную систему обучающихся, укрепить физическую форму и усовершенствовать опорно-двигательную систему обучающихся.
- Развивать коммуникативные способности обучающихся.

Воспитательные:

- Воспитывать трудолюбие, добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность;
- Воспитывать приоритетное отношение к здоровому образу жизни, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- Воспитывать чувство коллективизма и патриотизма.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки. Организация учебно-тренировочного процесса по борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам, преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.)

1.3. Содержание программы

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по греко-римской борьбе

Название раздела, темы	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	весь период	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Теоретическая подготовка	6	6	8	12	12
Общая физическая подготовка	79	79	90	111	149
Избранный вид спорта - спортивная борьба	119	119	166	237	262
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	22
Другие виды спорта и подвижные игры	30	30	40	60	80
Технико-тактическая, подготовка	38	38	60	86	111
Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	6	8
Итого:	**276**	**276**	**368**	**552**	**644**

Учебно-тематический план
Спортивно-оздоровительный этап

Начальная подготовка
(первый год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка Вводное занятие	6	6	-	Опрос учащихся
2	Общая физическая подготовка	79	-	79	Тестирование
3	Избранный вид спорта - спортивная борьба	119	-	119	Тестирование
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	
5	Другие виды спорта и подвижные игры	30	-	30	Тестирование
6	Технико-тактическая, подготовка	38	-	38	Тестирование
7	Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	Тестирование
	Итого	**276**	**6**	**270**	

Учебно-тематический план

Начальная подготовка
(второй и третий год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка Вводное занятие	8	8	-	Опрос учащихся
2	Общая физическая подготовка	90	-	90	Тестирование
3	Избранный вид спорта - спортивная борьба	166	-	166	Тестирование
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	
5	Другие виды спорта и подвижные игры	40	-	40	Тестирование
6	Технико-тактическая, п подготовка	60	-	60	Тестирование
7	Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	Тестирование
	Итого	**368**	**8**	**360**	

Учебно-тематический план

Тренировочный этап
(первый и второй год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка Вводное занятие	12	12	-	Опрос учащихся
2	Общая физическая подготовка	111	-	111	Тестирование
3	Избранный вид спорта - спортивная борьба	237	-	237	Тестирование
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	
5	Другие виды спорта и подвижные игры	60	-	60	Тестирование
6	Технико-тактическая, подготовка	86	-	86	Тестирование
7	Контрольно-переводные нормативы	6	-	6	Тестирование
	Итого	**552**	**12**	**540**	

Учебно-тематический план

Тренировочный этап
(третий год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка Вводное занятие	12	12	-	Опрос учащихся
2	Общая физическая подготовка	149	-	149	Тестирование
3	Избранный вид спорта - спортивная борьба	262	-	262	Тестирование
4	Инструкторская и судейская практика	22	-	22	Тестирование
5	Другие виды спорта и подвижные игры	80	-	80	Знание правил
6	Технико-тактическая, психологическая подготовка	111	-	111	Тестирование
7	Контрольно-переводные нормативы	8	-	8	Тестирование
	Итого	**644**	**12**	**632**	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры человека, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – одно из необходимых условий осуществления здорового образа жизни людей. Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Коллективы физкультуры. спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы. Общественно-политическое значение спорта в России. Массовый характер спорта в России. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение Единой спортивной классификации. Разрядные нормы и требования спортивной классификации в борьбе.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм

Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена юного борца; уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места

жительства и мест занятий по борьбе. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Значение закаливания для юного борца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода. Занятия борьбой – один из методов закаливания. Режим юного спортсмена. Роль режима для борца. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного борца. Весовой режим борца. Допустимые величины регуляции веса у борцов в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от возраста. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа.

Понятие о врачебном контроле и особой роли его для юного борца. Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям борьбой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения самоконтроля.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых борцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц и скорости реакции. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях борьбой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участии в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервала отдыха. Явление задержки дыхания. Энергозатраты спортсмена. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.Характеристика предстартового состояния борца в период подготовки и во время соревнований.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Мягкий инвентарь.

Требования к спортивному залу для занятий по борьбе и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола. Душевые и раздевалки. Восстановительный центр – массажный кабинет, врачебный кабинет, сауна (для восстановления формы спортсменов и сгонки веса перед соревнованиями). Оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий борьбой: борцовский ковер, манекен для отработки бросков, медицинские весы, скакалка, мяч (футбольный, волейбольный, баскетбольный). Штанги тренировочные, гири, гантели, эспандеры, медицинболлы, стойки, комплект

силовых тренажеров, гимнастические брусья, кольца, перекладина, канат, маты, козел, информационное табло, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря. Мягкий инвентарь: ботинки борцовские, трико борцовское, спортивный костюм, ветрозащитный костюм для сгонки веса, утепленный костюм, кроссовки/кеды, шапочка.

2. Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.

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 (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) 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); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук амии и ногами; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалевидные) и др.

Упражнения для формирования правильной осанки

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

Упражнения для ног

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

Упражнения для рук, туловища и ног

туловище и ноги 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; отталкивание обеими руками 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 и др.

Дыхательные упражнения

Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения для всех частей тела

Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.) разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой.

Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.

Упражнения с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой.

Упражнения с набивным мячом.

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди), различными способами (толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски

обеими руками из-за головы, через голову, между ногами), соревнование на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом.

Упражнения с теннисным мячом

Броски и ловля мяча из положения сидя (лежа, стоя) 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 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 и др.

Упражнения с гирями

Для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15 – 16 лет) – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен) жим гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; выравнивание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой и др.

Упражнения со стулом

Стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами); поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать) и др.

Избранный вид спорта – спортивная борьба

Теория и методика спортивной борьбы

Методика обучения борцов

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально- вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения техники. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении техники.

Методика тренировки борцов

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся, укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом. Понятие о тренировочной нагрузке. Методика их определения. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Тренировка – как основная форма занятий. Части занятия. Разновидности занятий. Эмоциональность занятий.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Разбор правил соревнований по борьбе. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности участников, костюм. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Вызов участников на ковер. Определение личных и командных

результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка юных борцов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки борца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка

Приемы греко-римской борьбы в партере

Перевороты скручиванием

- Переворот рычагом

Защиты: не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу; выставить ногу на ступню в сторону переворота;

Контрприемы: переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; сбивание захватом туловища; сбивание захватом одноименного плеча; переворот выседом захватом руки под плечо.

- Переворот скручиванием захватом рук с боку

Защиты: отвести дальнюю руку в сторону; выставить ногу на ступню в сторону переворота; Контрприемы: переворот за себя захватом одноименного плеча; переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

- Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади – сбоку

Защиты: отвести дальнюю руку в сторону; освободить захваченную руку предплечья свободной руки; выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы: бросок поворотом захватом руки под плечо; переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты: поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; выставить ногу в сторону переворота; прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему. Контрприемы: выход наверх выседом; бросок подворотом захватом руки под плечо.

- Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

Защиты: лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер; упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы: выход наверх выседом; бросок подворотом захватом руки через плечо; сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

- Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты: не дать перевести себя на живот; лечь на бок со стороны захваченной руки на ключи, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы: выход наверх выседом; бросок подворотом захватом руки через плечо; переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захватом руки на «ключ»

- Одной рукой сзади

Защиты: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

- Двумя руками сзади

Защиты: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

- Одной рукой спереди

Защиты: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

- Двумя руками сбоку

Защиты: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

- С упором головой в плечо Защиты: убирать захватываемую руку локтем под себя.

- Толчком противника в сторону

Защиты: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

- Рывком за плечи

Защиты: в момент рывка за плечи выставит руки вперед

- С помощью рычага ближней руки

Защиты: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

- Способы сбивания противника на живот: атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой – туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед - влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок; из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекатывает одноименное колено партнера и рывком руками влево – вперед сбивает его на живот.

- Способы освобождения руки, захваченной на ключ: выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено; выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ. Контрприемы при захвате руки на ключ: бросок подворотом захватом руки через плечо; переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

- Перевод рывком за руку:

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы: перевод рывком за руку; бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом запястья.

- Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху

Защиты: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы: вертушка захватом руки снизу; перевод рывком захватом туловища; бросок прогибом захватом руки на шее и туловище; бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища; скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

- Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защиты: захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху; бросок захватом руки под плечо; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу; бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Перевороты вращением (вертушки)

- Переворот вращением захватом руки сверху

Защиты: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы: перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу; накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

- Бросок подворотом захватом руки через плечо

Защиты: приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы: перевод рывком за руку; перевод захватом туловища с рукой сзади.

- Бросок подворотом захватом руки под плечо

Защиты: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

- Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты: приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу; приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы: сбивание захватом руки и шеи; бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку); перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища

Защиты: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы: перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Соревновательная подготовка

Соревнования по спортивной борьбе решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на ковер, костюм, гигиена и т.п.).

Инструкторская и судейская практика

В процессе инструкторской и судейской практики, обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей занятий; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Обучающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь так же составить план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе для обучающихся предусмотрены:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судью-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения соревнований);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды;

протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования:
протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях;
протоколы хода соревнований; протоколы результатов схватки, судейская записка;
график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований;
таблица составления пар;

- изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастика

Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Легкая атлетика

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров): бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с

преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Баскетбол

Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч

Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол

Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку.

Технико-тактическая и мотивационная подготовка

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата. Спортивная борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении

техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты. Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки борцов: подавление, маневрирование, маскировка.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:
- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства.

Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой: взаимо расположений, дистанций, захватов, упоров, освобождений от них, способов, ритма и направления передвижений, комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты, игры в перетягивании, игры за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Под мотивационной подготовкой в программе понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка включает: формирование личности; межличностные отношения; спортивный интеллект; психологические функции; психомоторные качества. Главными методами психологической подготовки в рамках Программы являются: беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования ситуации через игру и моделирование соревновательной деятельности, ситуации, требующие преодоления трудностей (страх, волнение, неприятные ощущения и т.д.). В этих ситуациях, как правило, не ставятся задачи проявить предельные мобилизационные возможности.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у

спортсменов тех психологических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, (воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.). Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании.

1.4. Планируемые результаты

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные результаты:

- Сформированы знания терминологии спортивной борьбы, правил соревнований по борьбе.
- Сформированы знания о общеразвивающих и специально подготовительных упражнениях борца.
- Сформированы знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление здоровья
- Сформированы знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- Сформированы умения выполнения основных элементов техники и тактики в соответствии с программой.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- проявляет интерес к занятиям греко-римской борьбы
- умеет выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- владеет навыками технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умеет использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные УУД:

- технически правильно выполняет двигательные действия из греко-римской борьбы, умеет использовать их в соревновательной деятельности.
- умеет видеть указанную ошибку и самостоятельно исправлять её;
- способен управлять собственной деятельностью;
- умеет адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные УУД:

- проявляет доброжелательность, доверие к товарищам;
- готов к сотрудничеству.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Место проведения
Спортивно-оздоровительный этап	1 сентября	31 августа	46	276	3 раза в неделю по 2 часа	спортивный зал
Этап начальной подготовки 1-год	1 сентября	31 августа	46	276	3 раза в неделю по 2 часа	спортивный зал
Этап начальной подготовки 2 - год	1 сентября	31 августа	46	368	2 раза в неделю по 2 ч. 15 мин и 1 раз по 1ч. 30 мин	спортивный зал
Этап начальной подготовки 3 - год	1 сентября	31 августа	46	368	2 раза в неделю по 2 ч 15 мин. и 1 раз по 1 ч. 30 мин	спортивный зал
Тренировочный этап – 1 год	1 сентября	31 августа	46	552	4 раза в неделю по 2 ч. 15 мин	спортивный зал
Тренировочный этап – 2 год	1 сентября	31 августа	46	552	4 раза в неделю по 2 ч. 15 мин.	спортивный зал
Тренировочный этап – 3 год	1 сентября	31 августа	46	644	4 раза в неделю по 2 ч. 15 мин и 1 раз по 1ч. 30 мин	спортивный зал

2.2. Условия реализации программы

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер борцовский 12 х 12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2	Весы до 150 кг	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5	Гонг боксерский	штук	1
6	Доска информационная	штук	1
7	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9	Лонжа ручная	штук	2
10	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
11	Маты гимнастические	штук	4
12	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
13	Мяч баскетбольный		1
14	Мяч футбольный	штук	1
15	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16	Скакалка гимнастическая	штук	10
17	Скамейка гимнастическая	штук	1
18	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
19	Стенка гимнастическая	штук	4
20	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
21	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Информационное обеспечение: видео, фото, интернет-источники. Программа предусматривает использование интернет-ресурсов, работа с сайтом образовательной организации (видеоматериалов, мастер-классов).

- Изучение видео материалов семинаров по судейской практике;
- Изучение видеоматериалов с записью работы соперников;

Просмотр соревнований высокого уровня таких как Чемпионат России, Мира и Олимпиада.

Всю информацию можно взять на официальном сайте www.wrestrus.ru

Кадровое обеспечение: педагог по физической культуре и спорту, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль учащихся – это систематическая проверка за уровнем физической подготовленности учащихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения этапов обучения, которое предусматривается дополнительной общеобразовательной программой.

Промежуточная аттестация учащихся проводится при завершении освоения года этапа подготовки. Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме тестовых и контрольных испытаний.

Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в данной программе по завершению освоения этапа подготовки.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9.8 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7.8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4.5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Переводные нормативы по технической подготовленности для всех групп начальной подготовки

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту.

• оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

• оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

• оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

• оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

• оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

• оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

• оценка «5» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

• оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

• оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъём разгибом.

• оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

• оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия):

• оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнение переворота разгибанием.

Выполнения технико-тактических действий,

Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием – защита – прием;

б) прием – контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере.

• оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

• оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе;

• оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
быстрота	Бег на 30 м	не более 5,2 с
	не более 5,2 с	не более 8,8 с
	Бег 100 м	не более 13,8 с
координация	Челночный бег 3х10 м	не более 7,1 с
	Максимальный поворот в выпрыгивании	не менее 450˚
выносливость	Бег 400 м	не более 1 мин 14с
	Бег 800 м	не более 2 мин 44 с
	Бег 1500 м	не более 6 мин 20 с
	Бег 2000 м	не более 10 мин
	Бег 2 х 800 м, с перерывом не более 1 мин	не более 5 мин 32
сила	Подтягивание на перекладине	не менее 8 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 27 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 48 раз
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 9 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 8 м
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 6 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 200 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 52 см
	Тройной прыжок с места	не менее 6.2 м
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 8 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 11 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	не менее 9 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения	Выполнено

2.4. Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;
- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: реализуется очно.

Организация занятий предполагает использование следующих методов обучения:

• *Объяснительно-иллюстративный* – обучающие воспринимают и усваивают готовую информацию.

• *Репродуктивный* – обучающиеся воспринимают полученные знания и освоенные способы деятельности

• *Частично-поисковый* – участие обучающихся в коллективном поиске, решения поставленной задачи.

Также используются *словесные методы*: беседа, рассказ, обсуждение и т.д.; *наглядные методы:* показ алгоритма выполнения техники и тактики борьбы; *практические и игровые методы* являются основными при проведения занятий

Здоровьесберегающие технологии: Здоровьесберегающий подход прослеживается на всех этапах занятия, поскольку предусматривает четкое чередование видов деятельности: показ, опрос, слушание, рассказ, ответы на вопросы, выполнение упражнений и т.д. Создаются условия рационального сочетания труда и отдыха обучающихся:

Продолжительность занятия соответствует физиологической обоснованной норме для детей школьного возраста – 45 минут;

• Строгая дозировка учебной нагрузки;

• Построение занятий с учетом динамичности и работоспособности обучающихся;

• Соблюдение гигиенических требований;

• Благоприятный эмоциональный настрой.

Дидактические материалы:

- наглядно дидактические пособия – рисунки, плакаты, учебные и методические пособия;

- специальная литература, учебно-методическая литература, оборудование и инвентарь.

3. Список литературы

Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»;

Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000г., «Асадема»;

Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»

Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры, 1998 г. «Дрофа»;

Кузнецов А.С. Организационно – методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля: Дис. докт. пед. наук. – Краснодар. КГАФК. 2002. – 471 с.

Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»;

Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов, 2001 г. «Просвещение»;

Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»;

Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»;

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002г., Физкультура и спорт;

Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».

Интернет ресурсы

Министерство спорта Российской Федерации [электронный ресурс] Режим доступа: URL: http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38361/ свободный (дата обращения 20.07.2023)

Федерация спортивной борьбы Кемеровской области [электронный ресурс] Режим доступа: URL: http://wrestrus42.ru, свободный (дата обращения 20.07.2023)

Федерация спортивной борьбы России [электронный ресурс] Режим доступа: URL: https://infosport.ru/organizations/176 свободный (дата обращения 20.07.2023)

Уроки греко-римской борьбы для начинающих: бесплатные видео для самостоятельного обучения [электронный ресурс] Режим доступа: URL: https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html свободный (дата обращения 20.07.2023)