

Муниципальное казённое учреждение «Комитет по культуре и спорту»
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

«Рекомендована»
Экспертным советом МОЦ
Протокол от «13» июня 2023 г.
№2

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
В.Е.Мальгин
Приказ от
«03» июня 2023 г.
№ 63/001



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

направленность программы: физкультурно-спортивная
уровень сложности программы: ознакомительный
адресат программы (возраст обучающихся): 7-10 лет
срок реализации программы: 1 год

Щергунова Н.В.
заместитель директора
по УВР МБОУ ДО «ДЮСШ»

Богатырева М.М.
инструктор-методист
МБОУ ДО «ДЮСШ»

г. Радужный,
2023 г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.1.1. Направленность	2
1.1.2. Актуальность	2
1.1.3. Своевременность и необходимость программы	3
1.1.4. Новизна программы	4
1.1.5. Воспитательный компонент	5
1.1.6. Отличительные особенности программы	3
1.1.7. Адресат программы	6
1.1.8. Объем и срок освоения программы	6
1.1.9. Формы обучения	6
1.1.10. Особенности организации образовательного процесса	6
1.1.11. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	7
1.2. Цели и задачи	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	122
2.2.1 Материально-техническое обеспечение	12
2.3. Формы аттестации	145
2.4. Оценочные материалы	145
2.5. Методическое обеспечение программы	145
2.6. Список использованной литературы	156
<u>2.7. Приложение 1</u>	<u>18</u>
<u>2.8. Приложение 2</u>	<u>21</u>
<u>2.9. Приложение 2</u>	<u>23</u>

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность

Программа для детско-юношеской спортивной школы является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - общеразвивающей,
- по форме организации - групповой,
- по форме обучения: очной,
- по времени реализации – один год.

Настоящая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 7 до 10 лет, занятия продолжительностью 2 час два раза в неделю. Общее количество часов в год - 144.

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по ОФП и СФП.

1.1.2. Актуальность

Программа основывается на нормативных документах:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции с учетом изменений, закрепленных Федеральным законом от 02.12.2019 № 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации")
2. Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года
5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года
6. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

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

1.1.3. Своевременность и необходимость программы

Греко-римской борьбой может заниматься любой человек, независимо от возраста и пола. Популярность борьбы состоит в привлекательности, в признании ее международным спортивным сообществом. Греко-римская борьба сегодня, достигнув большой популярности, гармонично соединив все аспекты, стала возможной для занятий всем: детям, юношам, девушкам. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что имеющаяся материально-техническая база школы позволяет использовать разнообразные формы и методы проведения занятий, улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

1.1.4. Новизна программы.

Новизна состоит в разработке воспитательного потенциала программы и апробации диагностического инструментария.

1.1.5. Воспитательный компонент

Нормативные ценностно-целевые основы воспитания детей определяются содержанием российских гражданских (базовых, общенациональных) норм и ценностей, основные из которых закреплены в Конституции Российской Федерации.

С учётом мировоззренческого, этнического, религиозного многообразия российского общества ценностно-целевые основы воспитания детей включают духовно-нравственные ценности культуры народов России, традиционных религий народов России в качестве вариативного компонента содержания воспитания, реализуемого на добровольной основе, в соответствии с мировоззренческими и культурными особенностями и потребностями родителей (законных представителей) несовершеннолетних детей.

Воспитательная деятельность реализуется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания, зафиксированными в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высококонформной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

1.1.6. Отличительные особенности программы

1. Основные идеи программы заключаются в:
 - мотивации обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
 - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
 - совершенствование физических качеств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

2. Особенности набора детей – с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья.

3. На ознакомительном этапе подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

1.1.7 Адресат программы

Адресатом программы является возрастная категория обучающихся 7-10 лет. В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по греко-римской борьбе. Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

1.1.8 Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа.

Срок обучения	Возраст обучающихся	Кол-во обучающихся в группе, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общий объем подготовки (max час)/ кол-во часов в неделю	Уровень подготовленности
1 год	7-10	12-15	2	144/4	Прирост показателей ОФП

1.1.9 Форма обучения

Форма обучения по программе – очная.

1.1.10 Особенности организации образовательного процесса

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные и подвижные игры. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, изучений правил борьбы. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

1.1.11 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

1.2. Цели и задачи

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

Цель программы:

- реализовать оптимальные возможности физического и духовно- нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно актуальную личность.

Задачи программы подразделяются на личностные, метапредметные и образовательные (предметные):

личностные

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- воспитание умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

метапредметные

- развитие познавательного интереса, воображения, памяти, мышления, речи;
- развитие активности, самостоятельности и трудолюбия;
- привить навыки личной гигиены;
- развитие силовых и волевых качеств;
- развитие гибкости, ловкости, быстроты, простые и сложные координационные навыки;
- развитие морально–волевых качеств, духа честного соперничества.

образовательные (предметные)

- всестороннее физическое развитие с преимущественной направленностью на быстроту, координацию, равновесие;
- овладение основами греко-римской борьбы;
- выполнение нормативных требований;
- формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям греко-римской борьбой.

1.3. Содержание программы

Содержание программы включает в себя следующие разделы подготовки борцов: специальную физическую, технико-тактическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. В этих разделах содержатся средства и методы тренировки, средства и методы контроля за состоянием обучающихся, виды планирования. Включена так же воспитательная работа.

На всех этапах подготовки перевод обучающихся в группу следующего года тренировочного процесса производится на основании выполнения нормативных

показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

В ДООП по греко-римской борьбе определены режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретическая и психологическая подготовка: 1.1.Физическая культура и спорт в России. 1.2.Краткий обзор развития спортивной борьбы. 1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 1.4.Гигиенические знания и навыки. 1.5. Основы техники и тактики борьбы. 1.6. Морально-волевой облик спортсмена. 1.7. Правила соревнований. 1.8. Места занятий, оборудование и инвентарь 1.9. Практические занятия 1.10. Профориентация. Профессия тренер.	22		22	Опрос
2	Специальная физическая подготовка 3.1. Скоростно-силовые упражнения 3.2. Быстрота движений 3.3. Игровая ловкость	40 15 15 10	8	32 12 12 8	Выполнение контрольных нормативов, контрольные схватки
3	Технико-тактическая подготовка	66	10	56	Контрольные тренировки
4	Медицинский контроль	4	2	2	
5	Контрольные испытания и участие в соревнованиях	12	2	10	Контрольные нормативы, соревнования
	Всего	144	22	122	

Годовой - план график рассчитан на 36 недель аудиторной занятости и 16 недель самостоятельной работы в дни каникул по индивидуальным планам.

Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура — одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

Краткий обзор развития спортивной борьбы. Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы-профессионалы И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин и др. Спортивная борьба любителей в России. Место и значение спортивной борьбы в системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки.

Закаливание, режим и питание борца. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Основные технические действия: в стойке — переводы, броски, сваливания; в партере — перевороты, броски; на мосту — дожимы, уходы. Значение способов тактической подготовки в проведении приемов.

Морально-волевой облик спортсмена. Характеристика морально-волевых качеств спортсмена — патриотизм, сознательность, организованность, дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, коллективизм, смелость, настойчивость, воля к победе и др. Традиции коллектива, воспитание чувства гордости за свою Родину.

Правила соревнований. Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Борьба в зоне пассивности.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж, носки, борцовские ботинки и др.). Уход за оборудованием и инвентарем.

Практические занятия. Спортивные упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Профориентация. Профессия тренер.

Расширяются знания детей о профессиях тренер и преподаватель, о знаниях и навыках, которыми должен обладать тренер, об особенностях работы с детьми. Педагог актуализирует профессиональное самоопределение ребенка, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и внепрофессиональную составляющие такой деятельности.

Воспитательная и психологическая подготовка

Цель воспитательной работы — формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях греко- римской борьбой;
- воспитание настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;
- формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни;
- привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании детей, занимающихся борьбой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации обучающихся в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление на различных городских, краевых мероприятиях, поздравление с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки в виде свечи, педагогический смысл которой - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения. Никакая, даже самая насыщенная, тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива.

После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений.

Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств.

Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность.

Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками. Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога - всегда несет в себе положительный воспитательный заряд - веру, намечает хорошую перспективу для личности. Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные.

К моральным относятся

- проявления доброты, внимания, заботы;
- одобрительные обращения;
- снисхождение (прощение);
- проявления восхищения, радостного удивления
- внушение уверенности;
- похвала, раскрывающая основание оценки (Молодец, теперь всем будет комфортно);
- проявление доверия;
- поручение ответственных дел;
- моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы;

К материальным вознаграждениям можно отнести:

- присуждение награды: открытка, игрушка символ, записка родителям, лакомство, грамота;
- выдача «хваляшек» - наклейка или печать в дневнике борца с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала);
- присвоение звания (Самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака; также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения: «За активную работу на тренировке», «За проявленное творчество», «За помощь тренеру или поддержку товарищей в группе»

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях.

К методам наказания относятся:

- проявление огорчения тренером;
- ласковый упрек и намек;
- «я-сообщение» оглашение вслух собственного состояния и переживаний (Мне всегда стыдно, когда я вижу, что вы не работаете или слышу грубые слова);
- «ты-сообщение» - оглашение предполагаемого состояния ребенка в момент содеянного им (Ты наверно очень расстроился, что потерял контроль над собой);
- «естественное последствие» как логически развернутая неизбежность обстоятельств (сдвинул ковер - поправь);
- возложение оценочных полномочий (Как ты расцениваешь свои действия);
- оттянутая во времени оценка (Я потрясен, поговорим, когда я приду в себя);
- выдача «ругашек» - наклейка, картинка или печать в дневнике борца с подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива);

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

2. Специальная физическая подготовка

Простейшие формы борьбы. 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, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления 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) и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний) на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом.

Организационно-методические указания

Учебно-тренировочные занятия по борьбе для групп СОГ проводятся в форме урока, который состоит из 4-х частей.

Вводная часть. Задачи: организация группы, объяснение задач и содержания урока, подготовка группы к предстоящей работе. Средства: построение и проверка состава группы, повороты на месте и в движении, разновидности ходьбы, бег, упражнения на внимание, построение для проведения следующей части урока.

Подготовительная часть. Задачи: развитие физических качеств, повышение деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой системы, подготовка организма к основной части урока.

Средства: гимнастические упражнения без снарядов, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты, упражнения со снарядами (гантели, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки и др.), парные упражнения, упражнения с сопротивлением, акробатика, упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, скамейке, канате и т.д.), специальные упражнения (броски чучела, имитация приемов, повороты партнера боком (спиной), повороты спиной к партнеру, отрывы партнера от ковра и др.). Специальные упражнения включаются в каждый урок.

Основная часть. Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, развитие физических и волевых качеств борца, повышение его тренированности.

Средства: специальные упражнения и имитация различных действий борца, упражнения с манекеном, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы с партнерами, учебно-тренировочные и тренировочные схватки.

В этой части могут также применяться средства, используемые в подготовительной части урока.

Заключительная часть. Задачи: постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние. Подведение итогов тренировки.

Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, строевые упражнения, упражнение на внимание, спокойные игры.

При подготовке к соревнованиям урок может состоять из трех частей: подготовительной части (разминка), основной и заключительной.

3. Техничко-тактическая подготовка

3.1. Техническая подготовка

- Техника борьбы в партере.

Теория. Борьба в партере.

Практика. Перевороты скручиванием. Перевороты рычагом. Переворот с захватом за руку сбоку. Переворот обратным ключом. Переворот скручиванием за предплечье изнутри.

- Техника борьбы в стойке

Теория. Борьба в стойке.

Практика. Вертушка. Броски с прогибом. Броски с разворотом. Сбивания (переводы). Броски через спину. Сбивание рывком с захватом туловища.

- Техника перемещений и захвата.

Теория. Техника перемещений и захвата. Судейство в борьбе.

Практика. Вращать туловище направо и налево с перекрестной координацией. Попеременно наносить прямой (снизу, боковой) удар левой/правой с шагом правой/левой ногой. Попеременно наносить основные удары с шагами вперед (с шагом назад).

3.2. Тактическая подготовка

- Тактика нападения

Теория. Тактика нападения.

Практика. Тактика использования удобных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического приема. Угроза. Сковывание. Вызов. Повторная атака. Обратный вызов.

- Тактика защиты.

Теория. Тактика защиты.

Практика. Тактика использования техники и функциональных возможностей. Активная защита. Пассивная защита. Защита против бросков проворотом. Контрприемы.

4. Контрольные испытания

4.1. Нормативы.

Теория. Правила сдачи и выполнения нормативов. Показатели

Практика. Прирост показателей СФП и выполнение норм по физической и технической подготовке.

Календарно-тематический план в Приложении №1.

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся получают возможность:

знать:

- правила техники безопасности на занятиях
- правила личной гигиены
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма
- историю развития изученного вида спорта

- многообразие подвижных игр и их правила
- элементарные технические приемы, основы индивидуальной тактики
- основные техники передвижений, остановок, поворотов
- технику выполнения упражнений
- правила выполнения нормативов, проведения соревнований.

У меть

- предупреждать конфликтные ситуации во время занятий
- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
- ориентироваться в пространстве
- контролировать эмоции при поражении или выигрыше
- проявлять самостоятельность

применять:

- полученные знания, умения, навыки на практике
- сдержанность, терпение, уважение по отношению к окружающим
- первоначальный опыт самореализации в различных видах игровой деятельности
- полученный игровой опыт, применение базовых техник при занятиях борьбой
- гибкость, ловкость, быстроту, координацию в схватках и повседневной жизни
- заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы	Продолжит. каникул (самостоят. подготовки)	Даты начала и окончания учебного периода
1	36	72	144	Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительн. 2 час	3 месяца	01 сентября по 31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий по программе

Необходимо светлое проветриваемое помещение с деревянным полом, раздевалки с туалетами и душевыми, специальное покрытие на пол.

Перечень оборудования, инструментов и материалов

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			

1.	Ковер борцовский 12 x 12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна - плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Информационное обеспечение:

для организации образовательного процесса имеется необходимое информационно-техническое обеспечение: наличие созданной информационной среды как системы обновляемых информационных объектов, в том числе цифровых документов, информационных источников и инструментов, служащей для: создания; хранения; ввода; организации; обработки; передачи; получения информации об образовательном процессе.

Полезные интернет-ресурсы: <http://fizkulturnica.ru/> ; <http://fizkultura-na5.ru/> ; <http://sport-men.ru/>

Основу информационной среды школы составляет сайт www.duchradyga.ru и сообщество образовательного учреждения в социальных сетях <https://vk.com/duchradyga33>.

Кадровое обеспечение:

педагогический работник, осуществляющий обучение по ДООП по греко-римской борьбе должен знать: Конституцию Российской Федерации, законы Российской Федерации, постановления и решения Правительства РФ и региональных органов управления образованием по вопросам образования, конвенцию о правах ребенка, возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену, специфику развития интересов и потребностей обучающихся, правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, основы доврачебной медицинской помощи.

Работники, осуществляющий обучение по ДООП по греко-римской борьбе - тренер-преподаватель высшей категории Стародубцев Александр Васильевич, педагогический стаж работы – более 20 лет, тренер-преподаватель Макаров Иван Игоревич.

2.3. Формы аттестации

Два раза в год (октябрь и май) в группе проводятся контрольные испытания по общей физической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде опроса, контрольных нормативов и игр. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные тренером. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ловкость.

2.4. Оценочные материалы

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по физической, теоретической подготовленности. Приложение №2 Оценочные средства.

2.5. Методическое обеспечение программы

2.5.1. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения по программе – очная.

2.5.2. Методы обучения.

Успешное осуществление обучения возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, образовательной, воспитательной, развивающей.

Решение задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.

2.5.3. Формы организации образовательного процесса.

Форма организации образовательного процесса – групповая, обусловлена спортивным профилем данного направления.

2.5.4. Формы организации учебного занятия.

При реализации программы в ходе учебного процесса предусмотрены тренировочные и теоретические занятия, эстафеты и соревнования.

2.5.5. Педагогические технологии.

При реализации программы применяются следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

2.5.6. Алгоритм учебного занятия.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. Как правило, занятие начинается с построения, далее – теоретическая часть, разминка, комплекс основных упражнений, игровая практика, завершающие упражнения (растяжка).

2.6. Список использованной литературы

Основная и дополнительная литература:

1. Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту «Греко-римская борьба» программа. Москва 2004
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4. 1251-03 Алиханов И. И. Дидактические основы обучения броском в спортивной борьбе/ Алиханов И. И. Спортивная борьба:ФиС, 2005.
3. Волков В. М. Спортивный отбор. Волков В. М., Филин В.П./ - М.: ФиС, 1983.
4. Колупов Ю. И. Особенности подготовки молодых борцов. / Колупов Ю. И., Рудницкий В. И. Спортивная борьба. - М.: ФиС, 2010.
5. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Л. П. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 2007.
6. Матвеев Л. П. Планирование и построение спортивной тренировки / Матвеев Л. П. -М.: ГЦОЛИФК, 2002.
7. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки/ Озолин Н. Г. - М. ФиС, 2000.
8. Основы управления подготовки юных спортсменов под общей редакцией Набатниковой М. Л. - М.: ФиС, 2002.
9. Подвижные игры в подготовке юных спортсменов; Метод рекомендации для студентов, аспирантов и слушателей фак. Усовершенствования. - М.: ГЦОЛИФК, 2009. - 23 с.
10. Портных Ю. И. Подвижные игры/ Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры / Под общей ред. П. А. Чумакова. - М., 2000. - С, 46-82.
11. Рыбалко Б. М. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе/ Рыбалко Б. М., Крепчук И. П., Геллер. Теория и практика физ. Культуры. - 1986. X21, - С. 10-11.
12. Петров Р. Дидактические проблемы подготовки тренеров по борьбе/ Петров Р Актуальные проблемы спортивной борьбы. - М.: РГАФК, 1998.
13. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов/ Платонов В. Н. -М.: ФиС, 1986.
14. Спортивная борьба: Учеб. пособие для тренеров / Под общ. ред. А. Н. Ленца. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 493 с.
15. Тишин Н.П. Управление процессом спортивного совершенствования юных борцов/ Тишин Н. П., Бекентов В. А. Спортивная борьба. -М.: ФиС, 1979.
16. Туманян Г. С. Спортивная борьба. / Туманян Г. С. - М.: ФиС, 1985. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. / Туманян Г. С. - М.: ФиС, 1984.
17. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / Филин В. П. Учебное пособие для ИФК. - М: ФиС, 1987.

18. Шахмурадов Ю. А. Методика обучения спортивной борьбе/ Шахмурадов Ю. А. Актуальные проблемы спортивной борьбы. - М.: 1998.
19. Юшков О. П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе/ Юшков О. П. Международная конференция «Борьба среди детей и молодежи». - М.: 1998.
20. Тихвинский С.Б. Детская спортивная медицина. — Медицина, 1991

Литература для обучающихся:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2016. – 24 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. — М.: Советский спорт, 2015. — 431 с.
3. Сундукова А. Х. Волшебный мир здоровья; Дрофа - Москва, 2010. - 113 с.

Литературы для родителей:

1. Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
2. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.

Приложение №1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Примерный план-график
распределения учебного материала**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Специальная физическая подготовка	10	11	11	7	8	6	6	6	6			
Технико-тактическая подготовка	2	4	4	8	8	10	10	10	7			
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	1			
Зачётные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	2			
<i>Всего за месяц</i>	<i>14</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>16</i>			
всего за год	144											

Приложение №2

Оценочные материалы

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень

Наименование упражнения	Результат
Бег 30м (сек)	5,8
Бег 60м (сек.)	
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3
Для борцов до 50 кг	25/26
До 60 кг	26/27
Оптимальная в упоре на руках (ноги на гимнастической скамейке) количество раз	20
Приседание с партнером одного веса (кол-во раз)	6
Прыжок в длину с места (см)	160
Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед, через голову назад прямыми руками Для борцов до 50 кг	6/7
До 60 кг	8/9
Отжимания в упоре лёжа, ноги на гимнастической скамейке)	5
Сгибание туловища из положения лежа на спине (ноги фиксированы, сгибания до угла 90°, руки на поясе) за 20 сек.)кол-во раз	6
Подтягивание на перекладине за 15 сек.(кол-во раз)	
Метание теннисного мяча в цель. Цель на расстоянии 10 м 3 концентрических круга: 1 круг — 50 см; 2-100 см; 3 — 150 см. Центр круга расположен на высоте 150 см. Попадание в первый круг дает 5 баллов, 2-4 балла, 3-	3,4
Три кувырка вперед и два кувырка назад в группировке. На оценку 5 — слитные кувырки в группировке; 4 — выполнение на темп; 3 — частичное выполнение упражнений, при отсутствии группировки	3
Забегания ногами вокруг головы по 5 раз в каждую сторону (сек.)	+
10 переворотов с моста через спину (сек.)	+
10 бросков манекена через спину (сек.)	+

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). Формы проверки результативности образовательного процесса: опрос на знание теоретических вопросов; выполнение контрольных нормативов.

Обучающиеся, успешно освоившие программу, принимая активное участие в контрольных тренировках, участвуют в соревнованиях.

