



## Содержание

<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.1.1. Направленность .....	3
1.1.2. Актуальность .....	3
1.1.3. Своевременность и необходимость программы .....	4
1.1.4. Новизна программы .....	4
1.1.5. Воспитательный компонент .....	5
1.1.6. Отличительные особенности программы .....	4
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 .....	17
<b>Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b> .....	18
2.1. Календарный учебный график .....	18
2.2. Условия реализации программы .....	182
2.2.1 Материально-техническое обеспечение .....	12
2.3. Формы аттестации .....	205
2.4. Оценочные материалы .....	205
2.5. Методическое обеспечение программы .....	205
2.6. Список использованной литературы .....	216
<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 – три года.

Настоящая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 9 до 11 лет, занятия продолжительностью 2 академических часа три-четыре раза в неделю. Общее количество часов в год - 312/468/468 часа.

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми одного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по греко-римской борьбе.

#### 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 коммуникативности, 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 по плаванию, 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 высоконравственной 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 одним уровнем физической подготовленности, группой здоровья.

3. На базовом уровне 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 9-11 лет. В программе предусмотрены занятия с детьми одного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей. 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 – 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 312/468/468 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 и
3 год	9-11	12-15	3-4	312/468/468/ 6-8	Прирост показателей СФП

### **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, изучения правил подвижных игр и упражнений. 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 3-4 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:**

- укрепление здоровья занимающихся и подготовка спортсменов массовых разрядов.

**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)*

- развитие быстроты, укрепление здоровья, содействия правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости;
- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям греко-римской борьбой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков борьбы;
- обучение основам техники греко-римской борьбы и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности;
- выполнение нормативных требований.

## 1.2. Содержание программы

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
		Год обучения	
		НП 1г.о.	НП 2 и 3 г.о.
1	Общая физическая подготовка	156	188
2	Специальная физическая подготовка	46	78
3	Технико-Тактическая подготовка	72	132
4	Теоретическая и психологическая подготовка	22	26
5	Восстановительные мероприятия	---	18
6	Инструкторская и судейская практика	---	4
7	Участие в соревнованиях	--	--
8	Медицинский контроль	12	10
9	Контрольные -переводные испытания	4	12
Общее количество часов		312	468

Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул по индивидуальным планам

### Содержание учебного (тематического) плана

#### Теоретические занятия

*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. Общая физическая подготовка. Общая физическая



подготовка как основа развития физических качеств. 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.

*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.

*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.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Пригибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа 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 («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. 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 и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременной сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление комбинации вольных упражнений.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами**

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением

скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку: подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой ) с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) 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 набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями — сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой — приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гириями — выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживая гири; метание, жонглирование гириями (вес гири 8,16,24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Акробатические Упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок — полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м с низкого(высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами. Катание с гор. Упрощенный слалом. Прогулки и походы на лыжах.

Плавание. Обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать. Изучение техники и тренировка в объеме требований комплекса ГТО. Плавание на короткие дистанции (25, 30,100м), проплывание дистанции до 300 м. Нырание, игры на воде.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр. комбинированные эстафеты.

Велосипедный спорт. Обучение технике езды на велосипеде. Езда на шоссе, по пересеченной местности, тропинкам в лесу.

### **Специальная физическая подготовка (для всех групп)**

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.

## **Изучение и совершенствование техники и тактики**

### **1-й год обучения**

#### **Техника борьбы в партере.**

**Перевороты скручиванием.** 1. Рычагом. Защиты; а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

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

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

**Перевороты забеганием.** 1. Захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, принимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) принимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

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

Перевороты переходом. 1. С ключом и зах вато подборка. Защиты: а) не давая себяперевести на живот, упереться свободной рукой в ковер и оставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и

выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

**Захваты руки на ключ.** 1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, оставить ногу назад между ног атакующего. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, оставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

#### **Способы освобождения руки, захваченной на ключ**

Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

Бросок подворотом захватом руки через плечо (Изучается после освоения одноименных приемов).

Бросок захватом руки за запястье. Примерные комбинации приемов:

Переворот захватом рук сбоку — защита: выставить дальнюю руку в сторону переворот рычагом.

Переворот захватом руки сбоку — защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью — переворот за себя, захватом руки и шеи.

Техника борьбы в стойке

**Перевод рывком за руку.** Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; (Изучается после освоения одноименных приемов), в) бросок за запястье.

Переворот нырком-захватом шеи и туловища. Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом за плечо и шею сверху из захвата другого плеча снизу; (Изучается после освоения одноименных приемов). в) бросок за запястье и шею.

Бросок подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; (Изучается после освоения одноименных приемов) б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); (Изучается после освоения одноименных приемов); в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямится и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы:

а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку (Изучается после освоения одноименных приемов).

**Примерная комбинация приемов:** перевод рывком за руки и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку — перевод рывком за другую руку.

#### **Тактика**

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

#### **Подготовка к соревнованиям**

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

## 2-3-й год обучения

### Техника борьбы в партере.

**Перевороты скручиванием.** 1. За дальнюю руку сзади-сбоку. Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку; б) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом). Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

2. За разноименное запястье сзади-сбоку. Защита: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки. Контрприемы: бросок за запястье.

Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Защита: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

**Перевороты забеганием.** 1. С ключом и захватом предплечья изнутри.. Защита: а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот выседом за руку под плечо. 2. Захватом шеи из-под плеч. Защиты: а) поднять голову и, принимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) Прижать плечи к себе, не дать захватить шею; в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот выседом захватом руки под плечо.

**Переворот прогибом с рычагом.** Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к коврику Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

**Переворот накатом.** Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему,

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

**Комбинации захватов руки на ключ** 1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.

Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.

Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

**Примерные комбинации приемов.** 1. Переворот захватом сбоку — защита, отвести дальнюю руку в сторону — переворот перекастом с захватом шеи и туловища снизу.

Переворот рычагом защита: выставить дальнюю ногу вперед в сторону переворот прогибом и рычагом.

### Техника борьбы в стойке

**Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.** Защита: подойти к атакующему и, приседая, прижать его руку к себе; захватить туловище и не дать зайти сзади.

Контрприемы: а) перевод вывертушкой; б) скручивание за руку под плечо; в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища (Изучается после освоения одноименных приемов); г) скручивание за руку и туловище (Изучается после освоения одноименных приемов).

**Переводы вращением (вертушки).** 1. Захватом руки сверху Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприемы: накрывание выседом. 2. Захватом руки внизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: перевод, зашагивая в противоположную сторону.

Переворот нырком-захватом шеи и туловища. Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо: (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; (изучается после освоения одноименных приемов). в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего. Контрприемы: а) сбивание захватом плеча и шеи (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом захватом туловища с рукой; . 2. Захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища. (Изучается после освоения одноименных приемов).

Бросок поворотом (мельница). Захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной — за плечо снаружи). Защита: отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад и захватить его шею с плечом сверху. Контрприемы: 1. Перевод захватом шеи с плечом сверху. 2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

**Сбивание.** 1. Захватом руки. Защита: в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад. Контрприемы (Изучается после освоения одноименных приемов): а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу (Изучается после освоения одноименных приемов); в) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди (Изучается после освоения одноименных приемов). 2. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

**Примерная комбинация приемов:** 1. Перевод рывком за руку - защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него — бросок подворотом захватом руки. 2. Бросок подворотом захватом руки через плечо защита: выпрямится и опереться свободной рукой в поясницу атакующего — перевод рывком захватом руки. Сбивание захватом руки защита: в момент толчка отставить ногу назад бросок подворотом захватом руки через плечо. 4. Сбивание захватом руки — защита: в момент толчка отставить ногу назад — перевод вертушкой.

**Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.** 1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками (Изучается в старших группах).

Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук). Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) накрывание через высад захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками (Изучается в старших группах); в) переворот через себя захватом туловища с рукой (Изучается в старших группах).

### **Тактика**

Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

#### *Подготовка к соревнованиям*

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2+2, совершенствование знаний в правилах соревнований.

### **Организационно-методические указания**

Занятия с подростками и юношами следует проводить с учетом возрастных особенностей. У юношей 10-14 лет хорошо поддаются развитию быстрота, ловкость, гибкость,

в 15-16 лет — сила. В этот период у юношей появляются способности к выполнению скоростно-силовых упражнений. В 16-18 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для целенаправленного развития выносливости. О переводе подростков и юношей из спортивно оздоровительной группы в группу начальной подготовки или тренировочную, тренер-преподаватель определяет по сдаче ими нормативных требований.

При изложении теоретического материала необходимо использовать наглядные пособия. Отдельные теоретические вопросы обучающиеся, по заданию тренера, изучают самостоятельно. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи следует проводить врачу.

Практические занятия не должны быть однообразными. Тренер-преподаватель обязан обеспечить эмоциональность занятий, используя игры, эстафеты и другие упражнения, проводимые соревновательным методом, что повышает заинтересованность и работоспособность обучающихся. Строевые упражнения включаются в каждое занятие в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, развития хорошей осанки, разумного размещения занимающихся для действий на месте и в движении в соответствии с условиями занятий.

Общеразвивающие гимнастические упражнения и упражнения из других видов спорта обеспечивают общее физическое развитие занимающихся.

Специальные упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых юному борцу, координации движений, специфических навыков, способствующих лучшему овладению техникой борьбы. Тренер может дополнять материал программы, если он полностью освоен обучающимися.

В данной программе практический материал по технике изложен для групп начальной подготовке согласно возрастным особенностям и медицинским показателям.

Изучать приемы борьбы рекомендуется с партера. Перед изучением переворотов с ключом осваивают захваты на ключ. Овладев 3-4 приемами в партере переходят к освоению приемов в стойке. В дальнейшем изучение приемов в стойке чередуется с изучением приемов в партере. Чередуют приемы по мере их усвоения. Последовательность их изучения тренер определяет в зависимости от подготовленности занимающихся. Для лучшего усвоения материал следует систематически повторять. Это относится и к борцам, совершенствующим свое спортивное мастерство по индивидуальным планам.

После того как прием или группа похожих приемов будет хорошо усвоена изучают защиты и контрприемы. Комбинации разучивают после составляющих их приемов. Часть комбинаций может осваиваться в последующие годы, это относится к борцам, которые претендуют на перевод в другие группы.

Нагрузки в тренировочных занятиях можно повышать только на основе тщательных наблюдений за ходом тренировочного процесса совместно с врачом и с учетом самочувствия обучающегося. Занятия в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на воздухе (легкая атлетика, спортивные игры и др. виды спорта). Кроме специальных занятий по физической подготовке, рекомендуется в теплое время года проводить на воздухе подготовительную часть урока или урок по борьбе в целом.

Для обеспечения круглогодичных учебно-тренировочных занятий и активного отдыха учащихся в период зимних и летних каникул организуются спортивно-оздоровительные лагеря.

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

**Вводная часть** (5 мин.). 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** (20 мин.). 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** (55 мин.). 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** (10 мин.). Задачи: постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся 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.

### **Обучающиеся НП 2-3-года обучения должны:**

- выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке
- ответить на 2-3 вопроса по теории
- назвать и показать 2-3 технических действия

### **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.

## **Календарно-тематический план в Приложении №1.**

### **1. Контрольные испытания**

Нормативы.

Теория. Правила сдачи и выполнения нормативов. Показатели

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

### **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
- основы техники борьбы
- технику видов борьбы
- правила выполнения нормативов, проведения соревнований.

**Уметь**

- 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 способах греко-римской борьбы
- полученный опыт, применение базовых техник при занятиях греко-римской борьбой
- гибкость, ловкость, быстроту, координацию на занятиях 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	46 уч / 6 самост	126	312/468/468 часа.	Занятия проводятся 3-4 раза в неделю продолжительн. 2 час	3 месяца	01 сентября по 31 августа

### Условия комплектования группы, режим

Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное кол-во групп в школе	Кол-во учащихся в группе	Кол-во занятий в неделю	Требования по спортивной подготовке
1 год	10	1	15	3	Сдача нормативов по ОФП
2 год	11	1	14	4	Сдача нормативов по ОФП
3 год	12	1	12-14	4	Сдача нормативов по ОФП и

### 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.

Далее:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Ковер борцовский 12 x 12 м	комплект	1
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
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](http://www.duchradyga.ru) и сообщество образовательного учреждения в социальных сетях <https://vk.com/duchradyga33>.

Кадровое обеспечение:

педагогический работник, осуществляющий обучение по ДООП по плаванию 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. 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. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.

Приложение 1

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Примерный план-график распределения учебного материала

Годовой план распределения учебных часов для этапа НП (1 г. обучения)

Месяцы	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Виды подготовки												
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17

Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	7	6	8	8	8	8	8	8
Технико-тактическая подготовка	-	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачётные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
<i>Всего за месяц</i>	<i>27</i>	<i>24</i>	<i>27</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>18</i>	<i>27</i>	<i>28</i>	<i>26</i>	<i>29</i>	<i>28</i>	<i>30</i>
всего за год	312											

Годовой план распределения учебных часов  
для этапа НП (2-3 г. обучения)

Месяцы	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Виды подготовки												
Теоретические занятия	2	2	2	2	-	-	2	2	-	-	2	-
Общая физическая подготовка	20	20	21	20	22	17	21	21	21	22	21	23
Специальная физическая подготовка	14	12	13	12	12	12	13	14	12	13	14	14
Технико-тактическая подготовка	-	3	4	3	3	2	4	4	6	4	4	4
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачётные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
<i>Всего за месяц</i>	<i>40</i>	<i>37</i>	<i>40</i>	<i>37</i>	<i>37</i>	<i>31</i>	<i>40</i>	<i>41</i>	<i>39</i>	<i>42</i>	<i>41</i>	<i>43</i>
всего за год	468											

Приложение № 2

Оценочные материалы

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

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

Год занятий	1	2-3
Цель Упражнения	Для поступления	
1	2	3
Бег 30м (сек)	5,8	5,2



Бег 60м (сек.)		
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	5
Для борцов до 50 кг	25/26	26/27
До 60 кг	26/27	27/28
Оптимальная в упоре на руках (ноги на гимнастической скамейке) количество раз	20	25
Приседание с партнером одного веса (кол-во раз)	6	8
Прыжок в длину с места (см)	160	165
Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед, через голову назад прямыми руками Для борцов до 50 кг	6/7	7/9
До 60 кг	8/9	9/10
Отжимания в упоре лёжа, ноги на гимнастической скамейке)	5	6
Сгибание туловища из положения лежа на спине (ноги фиксированы, сгибания до угла 90°, руки на поясе) за 20 сек. )кол-во раз	6	8
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, 3-5 балла. Непопадание — 0. Оценка среднеарифметическое из 10 попыток	3,4	3,6
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	3,5
Забегания ногами вокруг головы по 5 раз в каждую сторону (сек.)		20
10 переворотов с моста через спину (сек.)		12
10 бросков манекена через спину (сек.)		26

Проведение схватки по правилам — согласно спортивной квалификации соревнований.

**Примечание:** Для борцов наилегчайшего, легчайшего, полутяжелого и тяжелого веса отдельные нормативы могут быть снижены на 20-9с.  
Решением педагогического совета отдельные нормативы могут быть заменены, но направленность их должна оставаться той же.