

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Принята
на заседании педагогического совета
№ 1 от 27.08.2024 г.

Утверждаю:
Директор ОГБОУДО «Областной
центр дополнительного образования»
_____ Н.Н. Курасова
Приказ № 376 от 27.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Греко-римская борьба»

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Авторы-составители:
Воропаев Евгений Сергеевич, педагог
дополнительного образования;
Бакина Татьяна Анатольевна, методист.

Содержание

1.	
Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы.....	6
1.3. Учебный план.....	7
1 год обучения (35 недель)	7
1.4. Планируемые результаты.	20
2. Комплекс организационно-педагогических условий	27
2.1. Календарный учебный график ОГБОУДО «Областной центр дополнительного образования» на 2024 – 2025 учебный год.....	27
2.3. Формы аттестации	28
2.5. Воспитательная деятельность	31
2.6. Список литературы	34
Приложение №1	35
Контрольно-оценочные средства	35
Приложение №2	36

Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» (далее – программа) является локальным документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся.

Образовательная программа регламентирует цели, задачи, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологию реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по данному направлению подготовки, включает в себя: рабочий учебный план, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

Нормативно-правовую основу разработки программы составляют:

1. Конвенция о правах ребёнка;
2. Конституция Российской Федерации;
3. Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 06.02.2020 г.);
5. Перечень поручений по итогам заседания Совета по реализации государственной политики в сфере защиты семьи и детей (утв. Президентом РФ 1 декабря 2021 г. N Пр-2254;
6. Закон Томской области от 12.08.2013 № 149-ОЗ «Об образовании в Томской области»;
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г);
8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629);
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);
11. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей» (Минпросвещения РФ ФГБУК «ВЦХТиГТ», 2023 г.);
12. Устав ОГБОУДО «Областной центр дополнительного образования»;
13. Нормативные и локальные акты.

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень – базовый

Актуальность программы

Борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Греко-римская борьба – это олимпийский вид спорта, зародившийся в Древней Греции. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства,

которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так, наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Сегодня это современное боевое искусство, борьба в стойке и партере без воздействий ногами на ноги соперника и захватов руками ниже пояса. Задача состоит в том, чтобы вывести противника из равновесия и прижать лопатками к полу.

Греко-римская борьба является популярной в нашей стране. Занятия этим видом борьбы являются базой для технической подготовки детей к участию в любом виде спортивной борьбы и способствуют вовлечению детей к регулярным занятиям физической культурой, содействуют всестороннему развитию, укреплению здоровья, воспитанию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия и дисциплинированности. Кроме этого, занятия борьбой помогают развить у занимающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Занятия греко-римской борьбой способствуют гармоничному всестороннему развитию ребёнка. Актуальность программы обусловлена еще и тем, что в настоящее время активно развивается тема здорового образа жизни (здоровый ребенок-это счастливый ребенок), а занятия борьбой этому способствуют. В этой связи, программа актуализирует такие понятия, как, привитие обучающимся устойчивого интереса к занятиям греко-римской борьбой, формирование позиции ведения активного и здорового образа жизни.

Посредством занятий спортивной борьбой происходит адаптация ребенка в социальной среде, а успешность в спорте влечет за собой собственную уверенность в школе, среде сверстников, в жизни.

Особенности программы.

Реализация программы обеспечивает всестороннее физическое развитие и воспитание обучающихся, совершенствование двигательных и морально-волевых качеств, учитывает необходимость разностороннего нравственного и духовного развития детей, укрепление их здоровья в целом. Программа направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе. Детям предоставляется возможность участия в соревнованиях разного уровня сложности.

В процессе обучения актуальным является поэтапное освоение программы от простого к наиболее сложному. Программа основывается на соблюдении принципов преемственности (старшие обучают младших), учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей (дифференцированности) и доступности обучения. Кроме того, обучающиеся учатся общению в различных коллективах, так как в объединение приходят ребята из разных школ, разных возрастов. Старшие и более опытные борцы помогают новичкам овладению новыми приемами.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов греко-римской борьбы с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Адресат. По данной программе могут обучаться «нормотипичные» дети (юноши и девушки) от 9 до 18 лет, имеющие потребность в систематических занятиях спортом, которые ценят здоровый образ жизни, мотивированных на укрепление здоровья, физических качеств, желающих совершенствовать свое тело и дух, в лучших традициях отечественной борьбы, а также, желающие достичь личных результатов в греко-римской борьбе. Предоставляется возможность зачисления детей, имеющих спортивную подготовку в другом виде спорта с 8 лет.

Новизна программы заключается в её преемственности со школьными программами, структурирована на интеграции и опережении с предметами общеобразовательной школы:

-физкультурой (гимнастика – акробатика, укрепление мышечного корсета, развитие координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты; силовая физическая подготовка; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры, история физкультуры и спорта, греко-римской борьбы);

-биологией (здоровый образ жизни – режим дня, гигиена, правильное питание строение человека);

-историей (история Древней Греции и Рима – зарождение Олимпийских игр);

-обществознанием (выбор будущей профессии).

Программа предусматривает возможность построения индивидуального образовательного маршрута для повышения технического мастерства, совершенствования отдельных физических качеств.

Формирование учебных групп.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, в период с мая по сентябрь (до 15 сентября) включительно на добровольной основе по заявлению и согласию родителей (законных представителей) несовершеннолетних, согласно Уставу ОЦДО и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек. Программа выстроена таким образом, что группы могут быть разновозрастными. Подбор обучающихся и распределение их по группам происходит с учетом уровня их подготовленности.

Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

Объем программы: 1050 часов- весь объем программы за 5 лет, 210 часов– в год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 час составляет 40 минут) в соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14 3.

Нормативные сроки освоения программы: 5 лет.

Форма обучения: очная с возможностью применения при необходимости дистанционных технологий.

Формы и методы организации учебных занятий:		
Теоретические (словесные)	Наглядные	Практические
(лекции, презентации, консультации, инструктажи, семинары, объяснения, помощь педагога, психологическая подготовка).	мастер-классы известных тренеров и спортсменов; видео- просмотры фильмов, роликов, презентаций и т.п.	(общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, спарринги, тренинги, соревновательная деятельность).

Основные задачи этих методов– создать правильное представление, помочь овладеть движениями, научить грамотно проявлять физические и психические силы, указать ошибки и исправить их.

Словесные методы. Роль слова в обучении спортивной технике очень велика. Оно помогает осмыслить движения, создать представление о нем, о его характере, направлениях, усилиях. Слово связывает между собой все средства, методы и приемы обучения.

Главную роль играют **объяснения**, после которых обучающиеся пытаются сделать то или иное движение во время практических занятий. В начале обучения даются короткие, четкие формулировки. По мере овладения объяснения делаются все более глубоким, охватывают все больше деталей.

Методы обеспечения наглядности. Важную роль в обучении спортивной технике играет образцовый показ. Наблюдая за показом, обучающиеся могут создать целостную картину спортивной техники выполнения приема. Обычно упражнение показывает педагог или обучающийся, хорошо владеющий техникой выполнения приема. А также демонстрация видеозаписей, презентаций и т.п.

Метод непосредственной помощи педагога. При обучении спортивной технике педагог может помочь юному борцу занять требуемое положение или сделать необходимые движения. При этом у спортсмена создается представление о технике на основе кинематических ощущений, близких к тем, которые появляются при самостоятельном выполнении. Кинематические ощущения мышц и связок позволяют лучше представить изучаемые движения, эффективней освоить элементы техники.

В качестве критериев оценки деятельности группы используются следующие показатели:

- стабильность контингента обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники и тактики борьбы, навыков, гигиены и самоконтроля.

В качестве основного принципа организации образовательного процесса предлагается спортивно-игровой, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

В течение всего учебного года осуществляется постоянный медицинский контроль (осмотр врачебной комиссии перед выездами на соревнования).

Типы занятий: теоретическое, практическое, контрольное.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности обучающихся, вовлечение в систему ведения здорового образа жизнедеятельности, формирование физически здорового растущего человека посредством занятий греко-римской борьбой.

Цель и задачи программы ориентированы на физическое и нравственное совершенствование обучающихся, создание положительной мотивации к ведению здорового образа жизни, подготовку и воспитание спортивного резерва нации.

Задачи:

Обучающие:

- научить основным правилам и понятиям греко-римской борьбы;
- сформировать специальные двигательные умения и навыки;
- обучить основам техники и тактики борьбы в стойке, партере;
- овладеть техникой выполнения общеразвивающих (ОФП) и специальных упражнений (СФП).

Развивающие:

- развить физические качества обучающихся: быстроту, координацию, ловкость, гибкость, силу;

- сформировать устойчивый интерес к занятиям греко-римской борьбой в частности, и к спорту в целом;
- развить морально-волевые качества обучающихся (целеустремленность, выдержку, самообладание, решительность, принципиальность);
- развить личностные качества детей (внимательность, дисциплинированность, организованность, трудолюбие, уверенность)и их способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, товарищества и взаимоуважения;
- способствовать воспитанию чувства патриотизма у подрастающего поколения;
- формировать готовность к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- разъяснить о профилактике вредных привычек и правонарушений;
- содействовать работе по самореализации и профориентации обучающихся в объединении.

**1.3. Учебный план
1 год обучения (35 недель)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	8	6	2	Заполнение журналов по ТБ
2	Личная гигиена. Понятие о гигиене.	6	6		Фронтальный опрос
3	История развития греко-римской борьбы в России и в мире.	4	2	2	Фронтальный опрос
4	Контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	4	4		Фронтальный опрос
5	Правила техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой.	4	2	2	Контрольные испытания
6	Правила соревнований по ГРБ.	70		70	Фронтальный опрос
7	ОФП	36		36	Контрольные испытания.Спарринги
8	Изучение и совершенствование техники и тактики ГРБ.	70		70	Контрольные испытания
9	Участие в соревнованиях.	4		4	Результат
10	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие.	4		4	Зачет Контрольно-переводные нормативы
Итого		210	20	190	

2 год обучения (35 недель)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Личная гигиена	8	6	2	Фронтальный опрос
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма обучающихся.	6	6		Фронтальный опрос
3	Контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	4	2	2	Фронтальный опрос Тест
4	Правила соревнований по	4	4		Фронтальный опрос

	греко-римской борьбе.				
5	Практика судейства, организация и проведение соревнований	4	2	2	Фронтальный опрос Результат
6	ОФП	70		70	Контрольные испытания. Спарринги
7	Изучение и совершенствование техники и тактики ГРБ.	70		70	Контрольные испытания
8	СФП	36		36	Контрольные испытания. Спарринги
9	Участие в соревнованиях.	4		4	Результат
10	Промежуточная аттестация	4		4	Зачет Контрольно-переводные нормативы
Итого		210	20	190	

3, 4, 5 года обучения (35 недель)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Личная гигиена .	8	6	2	Фронтальный опрос
2	История развития ГРБ в России.	6	6		Фронтальный опрос
3	Моральная и психологическая подготовка борца.	4	2	2	Тест
4	Правила соревнований по ГРБ.	4	4		Фронтальный опрос
5	Судейство, организация и проведение соревнований.	4	2	2	Контрольные испытания. Тест
6	ОФП	40		40	Контрольные испытания. Спарринги
7	СФП	100		100	Контрольные испытания.
8	Изучение и совершенствование техники и тактики ГРБ.	36		36	Контрольные испытания. Спарринги
9	Участие в соревнованиях.	4		4	Соревнования. Результат
10	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	4		4	Зачет. Контрольно-переводные нормативы
Итого		210	20	190	

Содержание учебного плана.

1 год обучения.

Темы	Теория	Практика
Вводное занятие (8 ч.)	Инструктажи по ТБ, ПБ. Правила заполнения журналов инструктажей.	
Тема 1. Понятие о гигиене. Личная гигиена. (6 ч.)	Общие гигиенические требования в социально-бытовых условиях и на тренировках. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма. Примерная схема режима	

	дня юного борца. Умывание, закаливание, купание.	
Тема 2. История развития греко-римской борьбы в России и в мире (4 ч.)	Зарождение греко-римской борьбы на Руси. Отражение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса. История развития греко-римской борьбы в России, в мире, в Томской области. Биография легендарных людей в спортивной борьбе.	
Тема 4. Контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи (2 ч.)	Знание техники правильного падения и группировки. Оценивание состояние своего организма. При плохом самочувствии немедленно обратиться к педагогу. При неблагоприятной ситуации другого обучающегося, предупредить педагога.	
Тема 5. Правила техники безопасности при занятиях ГРБ (2ч.)	Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.	Обязательно выполнять упр-я для страховки и самостраховки.
Тема 6. Правила соревнований по ГРБ (70ч.)	Знание основных правил греко-римской борьбы. Знание форм одежды на соревнованиях. Знание терминологии в греко-римской борьбе, основных аспектов в организации и проведении соревнований.	Техника действий в греко-римской борьбе.

<p>Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП) (36 ч.)</p>	<p style="text-align: center;">Практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Строевые упражнения: выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два. Размыкание и смыкание приставными шагами. 2) Ходьба чередованием с бегом, спортивная ходьба. 3) Бег: обычный, на носках, боком приставным шагом, с преодолением препятствий, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу, спиной вперед. 4) Прыжки: прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением; прыжки вверх из упора присев, через верёвку или кубики, прыжки с места на горку матов. Прыжки в длину с места, соскоком на площадку. 5) Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для рук и ног в положении сидя, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. 6) Упражнения с предметами: со скакалкой, с набивным мячом, с гантелями, с гирями, со штангой. 7) Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате. 8) 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. 9) 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, загибания 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. 10) Иммитационные 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. 11) Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту). 12) 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" др. <p>Игры: футбол, рэгби, снайперы.</p>
<p>Тема 8. Изучение и совершенствование техники и тактики ГРБ (70 ч.)</p>	<p style="text-align: center;">Практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Основные положения в борьбе: Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя,

Тема 9. Промежуточная аттестация. Итоговое занятие. (4ч.)	Зачет. Сдача контрольно-переводных нормативов. Решение тестов.	
Содержание учебного плана. Второй год обучения.		
Темы	Теория	Практика
Вводное занятие	Вводная беседа, заполнение журнала инструктажей.	
Тема1. Личная гигиена (8 ч.)	Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма. Примерная схема режима дня юного борца.	
Тема 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма об-ся. (6 ч.)	Понимание необходимости физических упражнений для укрепления здоровья, совершенствование двигательных и морально-волевых качеств обучающихся, выполнение и владение приемами самообороны для всестороннего развития личности.	
Тема 3. Контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. (4ч.)	Медицинское обследование обучающихся.Профилактика травматизма, и охрана здоровья в греко-римской борьбе. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь.	Оказание первой медицинской помощи при травмах.
Тема 4.Правила соревнований по греко-римской борьбе. (4ч.)	Знание терминологии в греко-римской борьбе, основные аспекты в организации и проведении соревнований.	
Тема 5. Практика судейства, организация и проведение соревнований. (4ч.)	Участие в организации проведения соревнований по общей физической, технической подготовке. Знание жестикуляции судьи основных приемов.	Оценка приемов в баллах в стойке и в партере. Оформление судейских документов.

Тема 6.
ОФП
(70 ч.)

Практика:

- 1) Строевые упражнения: выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два. Размыкание и смыкание приставными шагами.
- 2) Ходьба чередованием с бегом, спортивная ходьба.
- 3) Бег: обычный, на носках, боком приставным шагом, с преодолением препятствий, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу, спиной вперед.
- 4) Прыжки: прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением; прыжки вверх из упора присев, через верёвку или кубики, прыжки с места на горку матов. Прыжки в длину с места, соскоком на площадку.
- 5) Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для рук и ног в положении сидя, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.
- 6) Упражнения с предметами: со скакалкой, с набивным мячом, с гантелями, с гирями, со штангой.
- 7) Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате.
- 8) 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.
- 9) 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.
- 10) 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.
- 11) Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).
- 12) 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 др.

<p>СФП 66 часов</p>	<p>1) Основные положения в борьбе:</p> <p>Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.</p> <p>Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.</p> <p>Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.</p> <p>Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.</p> <p>Элементы маневрирования:</p> <p>В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево вперед, направо назад, направо кругом на 180°.</p> <p>В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.</p> <p>Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).</p> <p>Приемы борьбы в партере: перевороты забеганием, перевороты переходом, захваты руки на ключ.</p> <p>Приемы борьбы в стойке: переводы рывком (за руку, захватом шеи с плечом сверху); переводы нырком (захватом шеи и туловища); броски подворотом (захватом руки через плечо, захватом руки под плечо, захватом руки сзади (сверху) и шеи.);</p> <p>Элементы маневрирования.</p> <p>Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов. Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.</p> <p>2) Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>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).</p> <p>3) 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. Прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной.</p>
-------------------------	--

<p>Раздел 3. Промежуточная аттестация. Итоговое занятие. (4ч.)</p>		<p>Зачет Контрольно-переводные нормативы</p>
<p>Содержание учебного плана. 3-4 года обучения.</p>		
<p>Наименование разделов и тем</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	
<p>Раздел1 Тема1. Личная гигиена. (2ч)</p>	<p style="text-align: center;">Теория:</p> <p>Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание.</p>	
<p>Тема 2.История развития греко-римской борьбы в России. (2ч)</p>	<p style="text-align: center;">Теория:</p> <p>Зарождение греко-римской борьбы на Руси. Отражение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Греко-римская борьба, как вид единоборств. Великие борцы современности.</p>	
<p>Тема 3.Моральная и психологическая подготовка борца. (2ч)</p>	<p style="text-align: center;">Теория:</p> <p>Повышение уровня мотивации к занятиям борьбой; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим занятиям.</p>	
<p>Тема 4.Правила соревнований по греко-римской борьбе. (4ч)</p>	<p style="text-align: center;">Теория:</p> <p>Знание терминологии в греко-римской борьбе, основные аспекты в организации и проведении соревнований.</p>	
<p>Тема 5.Судейство, организация и проведение соревнований. (4ч)</p>	<p style="text-align: center;">Теория:</p> <p>Организация проведения соревнований по общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь, методика проведения соревнований.</p>	
<p>Раздел 2. 1.ОФП (32ч)</p>	<p style="text-align: center;">Практика:</p> <p>Акробатика. Кувырок вперед, назад, в стороны. Стойки на лопатках, плечах, то же с движениями ногами, стойка на руках у стены и с помощью. Упражнения для укрепления мышц шеи. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и 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. Легкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Толкание ядра и различных тяжестей.</p>	
<p>2.СФП (50ч)</p>	<p style="text-align: center;">Практика:</p> <p>Кувырки через партнера(в длину, в высоту), кувырки вперед с разбега, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, то же в стойку на руках. Различные наклоны головы как самостоятельно, так и с участием партнера; Упражнения на мосту Вставание на мост из положения стоя; вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с</p>	

	<p>помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движение на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибания разгибания рук в положении на мосту и др.</p> <p>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 гирями - вынимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживания гири; метание, жонглирование гирями. Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.</p>
<p>3.Изучение и совершенствование техники и тактики греко-римской борьбы. (106ч)</p>	<p style="text-align: center;">Практика:</p> <p>Имитационные упражнения. Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и оценочных приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакуемых действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения. Упражнения в самостраховке. Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из стойки прыжком через стоящего на четвереньках партнера; перекат на бок с одного бока на другой; кувырок вперед через плечо; кувырок с прыжка, держась за руку партнера и др.; Упражнения с манекеном. Броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов и др.; Упражнения с партнером. Поднимание партнера со стойки с обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; отжимание ног, разведение и сведение ног; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера и др.;</p> <p>Основные, положения в борьбе. Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке: атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; - атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; - атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.</p> <p>Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере: атакуемый на животе -атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; -атакуемый на мосту -атакующий сбоку, со стороны головы со стороны ног; - атакуемый в партере (высоком, низком)- атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног. Элементы маневрирования Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.</p>

	<p>Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват. Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником. Маневрирование с задачей осуществить свой захват. Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой. Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема. Маневрирование элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).</p> <p>Атакующие и блокирующие захваты. Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождения от захватов: при захвате запястья – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье; при захвате одноименного запястья и плеча – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее; при захвате обеих рук за запястья – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья; при захвате рук сверху – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата; при захвате рук снизу – опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот; при захвате разноименной руки и шеи – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку; при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку; при захвате шеи с плечом сверху а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, ступая назад, разорвать захват; б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват; при захвате туловища двумя руками спереди – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват; при захвате туловища рукой – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват; при захвате одноименной руки туловища сбоку – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.</p>
<p>4.Судейская практика. (6ч)</p>	<p style="text-align: center;">Теория:</p> <p>Методика проведения соревнований.</p> <p style="text-align: center;">Практика:</p> <p>Помощь в организации и проведении местных соревнований ; судейство региональных и межрегиональных соревнований; боковой судья, арбитр на ковре.</p>
<p>5.Участие в соревнованиях. (8ч)</p>	<p style="text-align: center;">Практика:</p> <p>Участие обучающихся в специализированных соревнованиях на городском, региональном и Всероссийском уровне.</p>

6. Медицинский контроль (2ч)	Практика: Прохождение Медицинского осмотра в Врачебно-физкультурном диспансере.
Раздел 3. Промежуточная Аттестация. Итоговое занятие (4ч)	Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов (для зачисления на следующий год обучения).

Содержание учебно-тематического плана

5 года обучения.

Наименование разделов	Тема
Раздел 1 1. Личная гигиена. (2ч)	Теория: Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание.
2. История развития греко-римской борьбы в России. (2ч)	Теория: Зарождение греко-римской борьбы на Руси. Отражение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Греко-римская борьба, как вид единоборств. Великие борцы современности.
3. Моральная и психологическая подготовка борца. (2ч)	Теория: Повышение уровня мотивации к занятиям борьбой; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим занятиям.
4. Правила соревнований по греко-римской борьбе. (4ч)	Теория: Знание терминологии в греко-римской борьбе, основные аспекты в организации и проведении соревнований.
5. Судейство, организация и проведение соревнований. (4ч)	Теория: Организация проведения соревнований по общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь, методика проведения соревнований.
Раздел 2. 1. ОФП (32ч)	Практика: Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол и др. Акробатика. Кувырок вперед, назад, в стороны. Стойки на лопатках, плечах, то же с движениями ногами, стойка на руках у стены и с помощью. Упражнения для укрепления мышц шеи. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и 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. Легкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Толкание ядра и различных тяжестей.
2. СФП (50 ч)	Практика: Имитационные упражнения на борцовской резине, а также упражнения с канатами для кросфита. Двухсторонние игры по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками,

	<p>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.</p> <p>Кувырки через партнера(в длину, в высоту), кувырки вперед с разбега, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, то же в стойку на руках.</p> <p>Различные наклоны головы как самостоятельно, так и с участием партнера; Упражнения на мосту Вставание на мост из положения стоя; вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движение на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибания разгибания рук в положении на мосту и др.</p> <p>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 гирями - вынимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживания гири; метание, жонглирование гирями. Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.</p>
<p>3.Изучение и совершенствование техники и тактики греко-римской борьбы. (106ч)</p>	<p style="text-align: center;">Практика:</p> <p>Техника борьбы в партере.</p> <p>Перевороты скручиванием. Захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать захватываемые руки к туловищу. Перевороты накатом. Переворот прогибом. Переворот перекатом. Перевороты забеганием. Перевороты за себя захватом разноименного плеча.</p> <p>Подъемы и броски на задний , обратный пояс. Защита переворотом забегания и переворотом за себя захватом плеча. Переворот забеганием захватом шеи и плеча. Защита от переворота забегания захватом шеи и плеча. Защита от переворотов накатом. Защита от подъемов на задний и обратный пояс.</p> <p>Техника борьбы в стойке.</p> <p>Имитационные упражнения. Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и оценочных приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакуемых действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения. Упражнения в самостраховке. Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из стойки прыжком через стоящего на четвереньках партнера; перекат на бок с одного бока на другой; кувырок вперед через плечо; кувырок с прыжка, держась за руку партнера и др.; Упражнения с манекеном. Броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через</p>

себя, перекаты в стороны; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов и др.; Упражнения с партнером. Поднимание партнера со стойки с обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; отжимание ног, разведение и сведение ног; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера и др.;

Основные, положения в борьбе. Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке: атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; - атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; - атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере: атакуемый на животе -атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; -атакуемый на мосту -атакующий сбоку, со стороны головы со стороны ног; - атакуемый в партере (высоком, низком)- атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног. Элементы маневрирования Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват. Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником. Маневрирование с задачей осуществить свой захват. Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой. Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты. Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождения от захватов: при захвате запястья – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье; при захвате одноименного запястья и плеча – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее; при захвате обеих рук за запястья – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья; при захвате рук сверху – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата; при захвате рук снизу – опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот; при захвате разноименной руки и шеи –приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку; при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку; при захвате шеи с плечом сверху а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его

	разноименное запястье, ступая назад, разорвать захват; б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват; при захвате туловища двумя руками спереди – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват; при захвате туловища рукой – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват; при захвате одноименной руки туловища сбоку – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.
4. Судейская практика. (6ч)	Теория: Методика проведения соревнований .
	Практика: Помощь в организации и проведении местных соревнований ; судейство региональных и межрегиональных соревнований; боковой судья, арбитр на ковре.
5.Участие в соревнованиях. (8ч)	Практика: Участие обучающихся в специализированных соревнованиях на городском, региональном и Всероссийском уровне
6.Медицинский контроль. (2ч)	Практика: Прохождение Медицинского осмотра в Врачебно-физкультурном диспансере.
Раздел 3. Промежуточная Аттестация. Итоговое занятие. (4ч)	Практика: Сдача контрольных нормативов.

1.4. Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты после 1 года обучения

Обучающийся будет знать	Обучающийся научится
<p>Теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.</p> <p>Основы и понятия гигиены(личной)борца. Правила техники безопасности.</p> <p>Историю развития греко-римской борьбы в России и в мире.</p> <p>Контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.</p> <p>Правила соревнований по греко-римской борьбе.</p>	<p>Основам техники и тактики борьбы: В партере. Перевороты скручиванием. Захватом плеча и другой руки снизу. За себя ключом с захватом подбородка. Защиту и контрприёмы. Перевороты перекатом. Захватом шеи и туловища снизу. Защиту и контрприёмы. Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защиту и контрприёмы. Обратным захватом туловища. Защиту и контрприёмы. Перевороты накатом. Захватом туловища с рукой. Защиту и контрприёмы. Захватом туловища. Защиту и контрприёмы.</p>

<p>ОФП. Основы техники и тактики греко-римской борьбы.</p>	<p>Примерные комбинации приёмов. Переворот обратным захватом туловища - защита. Переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Накат туловища - защита. Техника борьбы в стойке. Перевод нырком - за туловище с рукой. Защита и контрприёмы. Бросок наклоном. С захватом туловища рукой. Защита и контрприёмы. Захватом туловища. Защита и контрприёмы. Бросок подворотом. Захватом руки (снизу, сверху) и туловище. Бросок поворотом (мельница). Захватом руки на шее и туловища. Защита и контрприёмы. Броски прогибом. Захватом туловища с рукой сбоку. Защита и контрприёмы. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита и контрприёмы. Сбивания. Захватом туловища. Защита и контрприёмы. Захватом туловища с рукой. Защита и контрприёмы. Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки и туловища - защита. Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища - защита. Бросок подворотом захватом руки и туловища - защита. Сбивание захватом руки и туловища - защита. Перевод рывком за руку - защита. Перевод вертушкой - защита. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста. III. Тактика. Выполнять: обманные действия; выведение из равновесия; Сковывания; маневрирование.</p>
--	---

Ожидаемые результаты после 2 года обучения

Обучающийся будет знать	Обучающийся научится
<p>-углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки. -детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью; -основы психологической подготовки. одно из важнейших средств укрепления здоровье и всестороннего развития. Развитие профессиональной борьбы в России. Влияние физических упражнений на организм</p>	<p>-применять технические приёмы в условиях соревнований; -находить верные решения во время схватки; -применять в борьбе технические и тактические приёмы; -осуществлять практику судейства соревнований; -демонстрировать стабильность спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; -владеть техникой борьбы в стойке и партере; - Технике борьбы в партере, переворотам скручиванием; -оценивать свои действия и действия соперников. Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием: – обратным ключом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой и упереться ногой в ковер. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) скручивание</p>

<p>занимающегося спортом. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена</p> <p>Основные технические действия: в стойке — переводы, броски, сваливание; в партере_ перевороты, броски; на мосту - дожимы, уходы.</p> <p>Правила соревнований: весовые категории борцов, продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки, борьба в зоне пассивности.</p>	<p>за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота.</p> <p>– Обратным захватом туловища. Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота. Контрприем: переворот через себя за запястье.</p> <p>Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его к своему туловищу; в) освободится от захвата.</p> <p>Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки. Защита: отставить назад ногу, выходящую ближе к атакующему; Контрприем накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.</p> <p>Бросок накатом. С ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от атакующего, прижать таз к коверу и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.</p> <p>Бросок прогибом. Обратным захватом туловища. Защита: а) лечь на бок к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястья и подтянуть к груди; б) выставить ногу в сторону между ног атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад. Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.</p> <p style="text-align: center;">Техника борьбы в стойке.</p> <p>Перевод рывком - за одноименное запястье и туловище. Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Контрприем: бросок захватом запястья.</p> <p>Переворот нырком - за туловище. Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; накрывание выседом руки под плечо.</p> <p>Броски подворотом (бедро) - за разноименную руку снизу и запястье другой руки. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: сбивание за руку и туловище. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, отклонится назад. Контрприем: а) сбивание захватом руки и туловища; б) бросок прогиба захватом руки и туловища;</p> <p>Броски прогибом. Захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками выполняется в момент захвата; г) бросок прогибом захватом туловища с руки; д) накрывание</p>
--	---

выставлением ноги в сторону поворота.

Захватом рук сверху. Защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться).
Контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища; б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Захватом руки и туловища. Защита; присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.
Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов.

Бросок прогибом захватом руки и туловища спереди - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом рук и шеи.

Сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой - защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - сбиванием захватом туловища с рукой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Дожим с захватом рук с головой спереди. Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот.

Контрприем: переворот за туловище спереди.

Дожим за одноименную руку и туловище спереди.

Уход с моста:

а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Дожим за одноименную руку спереди - сбоку. Уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру.

Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки.

Ожидаемые результаты после 3 года обучения

Обучающийся будет знать	Обучающийся научится
<p>-Теоретические углубленные знания по всем разделам теоретической подготовки.</p> <p>-Основы и понятия гигиены(личной)борца.</p> <p>-Историю развития греко-римской борьбы в России и в мире.</p> <p>-Контроль и самоконтроль.</p> <p>-Оказание первой помощи.</p> <p>-Правилам соревнований по греко-римской борьбе.</p> <p>-Судейству, правилам организация и проведения соревнований;</p> <p>-ОФП и СФП.</p>	<p>-владеть основами техники по греко-римской борьбе: борьбы в партере, в стойке; индивидуальной тактикой ведения борьбы; правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств;</p> <p>-самостоятельности в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений;</p> <p>-пониманию необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности;</p> <p>-ответственности за свои действия;</p> <p>- самостоятельности и взаимопомощи на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном процессе;</p> <p>-оптимальному уровню коммуникативности;</p> <p>-стремлению к здоровому образу жизни, физическому совершенству, достижению спортивных результатов;</p> <p>-владеть техникой борьбы в стойке и партере.</p> <p>-выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;</p> <p>- анализировать индивидуальные особенности в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов;</p> <p>- основами техники и тактики вида борьбы приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;</p> <p style="text-align: center;">Примерные комбинации приемов.</p> <p>Бросок прогибом захватом рук сверху - защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад - бросок подворотом захватом руки и шеи.</p> <p>Бросок прогибом захватом руки и туловища - Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом руки и туловища.</p> <p>Бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего сбиванием захватом туловища с рукой.</p> <p>Перевод нырком с захватом шеи и туловища - защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье - сбивание захватом шеи и туловища.</p> <p>Бросок подворотом захватом руки снизу - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху - сбивание захватом туловище.</p>

Ожидаемые результаты после 4 года обучения.

Обучающийся будет знать	Обучающийся научится
<p>-правила проведения соревнований и практику судейства</p> <p>- специальные приемы в борьбе;</p> <p>-основы технико-тактической подготовки;</p> <p>-основные положения в борьбе:-приемы в стойке, приемы в партере, дистанции, элементы;</p> <p>маневрирования: в партере,- в различных стойках.</p> <p>-атакующие и блокирующие захваты;</p> <p>-технику вольной борьбы: приемы борьбы в партере, перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты перекатом, перевороты накатом, переворот прогибом;</p> <p>-борьба в стойке: сваливание сбиванием, перевод рывком переводы нырком, бросок поворотом («мельница»),бросок подворотом (бедро), бросок наклоном.</p> <p>-основы специальной физической подготовки;</p>	<p>-применять специальные приемы;</p> <p>-применять полученные практические навыки и знания при проведении тренировочного процесса с младшими обучающимися (методика наставничества);</p> <p>-владеть техникой борьбы в стойке и партере;</p> <p>-выполнять нормативные требования по физической и специальной подготовке соответствующим возрастной группе;</p> <p>-определенным навыкам в организации, проведении и судействе соревнований различного уровня;</p> <p>-Различным специальным упражнениям: Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки снизу и туловища.</p> <p>Захватом руки сверху. Защита: а) приседая, отклониться назад. Контрприемы, а) сбивание за туловище спереди; бросок прогибом захватом туловища.</p> <p>Захватом руки на плечо. Защита: а) приседая, отклониться назад и опереться свободной рукой в спину атакующего. Контрприемы: а) переворот рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.</p> <p>Захватом шеи с плечом (в обратную захваченной руке сторону). Защита, приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.</p> <p>Бросок поворотом (мельница) обратным захватом запястий. Защита: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи. Контрприемы:</p> <p>а)перевод рывком за руку;</p> <p>б)перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным захватом туловища.</p> <p>Броски прогибом.</p> <p>Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, опереться рукой в живот атакующего.Контрприемы:</p> <p>а)бросок прогибом захватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.</p> <p>Захватом руки. Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего.</p> <p>Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставление ноги в противоположную сторону поворота.</p> <p>Захватом плеча сверху и шеи. Защита: соединяя руки в крючок, опереться захваченной рукой в грудь атакующего и отойти назад. Контрприемы:</p> <p>а) бросок прогибом за туловище; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.</p> <p>За туловище. Защита: опереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы:</p>

	<p>бросок прогибом за руки сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.</p> <p>Захватом шеи и туловища. Защита: отставить ногу назад и опереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху.</p> <p>Контрприемы: а) броском подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом руки и туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.</p>
--	---

Ожидаемые результаты после 5 года обучения

Обучающийся будет знать	Обучающийся научится
<p>-теоретические углубленные знания по всем разделам теоретической подготовки;</p> <p>-правила проведения соревнований и практику судейства</p> <p>-специальные приемы в борьбе;</p> <p>-основы моральной и психологической подготовки борца;</p> <p>-основы технико-тактической подготовки;</p> <p>-основные положения в борьбе: приемы в стойке, приемы в партере, дистанции, элементы маневрирования: в партере, в различных стойках.</p> <p>-атакующие и блокирующие захваты;</p> <p>-технику вольной борьбы: приемы борьбы в партере, перевороты скручиванием, перевороты перекатом, перевороты накатом, переворот прогибом;</p> <p>-борьба в стойке: сваливание сбиванием, перевод рывком переводы нырком, бросок поворотом («мельница»), бросок подворотом (бедро), бросок наклоном.</p> <p>-основы специальной физической подготовки.</p>	<p>-владеть изученными приемами техники и тактики борьбы;</p> <p>-применять специальные приемы СФП ;</p> <p>-содействовать в проведении и судействе соревнований различного уровня сложности;</p> <p>-применять полученные практические навыки и знания при проведении тренировочного процесса с младшими обучающимися(методика наставничества);</p> <p>- владеть техникой борьбы в стойке и партере;</p> <p>- выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;</p> <p>-технике борьбы в партере:</p> <p>Переворотам скручиванием.</p> <p>Захватам шеи из-под дальнего плеча. Защите прижать захватываемую руку к туловищу. Контрприемам: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.</p> <p>За себя захватом предплечья изнутри и подбородка. Защита: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.</p> <p>За себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка. Защита: а) отвести руку вперед в сторону; б) отставить ногу за атакующего. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад.</p> <p>Переворотам загибанием.</p> <p>Захватам запястья и головы. Защита: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.</p> <p>Переворотам перекатом. Захватом туловища спереди. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коверу и оттянуть руки атакующего назад. Контрприемы: переворот скручиванием захватом запястья.</p> <p>Переворотам накатом. За предплечье изнутри и туловище сверху. Защита: прижаться тазом к коверу, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.</p>

	<p>Броскам накатом захватом туловища. Защита, а) прижать таз к коврику, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к коврику и, опираясь руками в ковер, отходить от противника; Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.</p> <p>Примерные комбинации.</p> <p>Переворот захватом предплечья изнутри - защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер-накат захватом предплечья и туловища сверху.</p> <p>Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху - защита: прижать захваченную руку к себе, другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад - бросок подворотом захватом руки и подбородка.</p> <p>Техника борьбы в стойке</p> <p>Броски подворотом:</p> <p>Захватом руки и другого плеча сверху.</p>
--	---

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график ОГБОУДО «Областной центр дополнительного образования» на 2024 – 2025 учебный год

Продолжительность учебного года:

Начало учебного года – 02.09.2024 г.

Продолжительность учебного года – 35 недель.

учебная группа (УГ)	1 полугодие	образовательный период	зимние каникулы	2 полугодие	образовательный период	летние каникулы	Всего в год (недели)
1 -5 года обучения	02.09-30.12	18 нед.	30.12-08.01	09.01-25.05	17 нед.	26.05-31.08	35 нед.

Промежуточная аттестация (декабрь)	16-23 декабря 2024
Промежуточная аттестация (май)	12-19 мая 2025
Окончание учебного года	25 мая 2025
Летние профильные смены (каникулярный период)	от 7 до 14 дней
Формирование учебных групп	2-15 сентября 2024

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Занятия проводятся в спортзалах ОГБОУДО «Областной центр дополнительного образования» по адресу: ул. Лермонтова, 60/1.

Здание оборудовано всеми необходимыми условиями с соблюдением всех санитарных норм и правил (душевые кабины с горячим и холодным водоснабжением, санузлы).

материально-техническая база:

- спортивный борцовский зал;

- борцовский ковёр;
- специальное покрытие, обеспечивающие достаточную степень мягкости при падениях и исключающим травматизм спортсменов, имеющее специальную разметку;
- резиновые жгуты;
- скакалки;
- набивные мячи;
- гимнастические скамейки,
- футбольные мячи;
- канат;
- перекладина;
- брусья;
- шведская стенка;
- раздевалки;
- душевые кабины;
- гири;
- тренажеры;
- кувалда;
- колесо;
- турники и брусья;
- стационарное баскетбольное кольцо;
- футбольные мячи;
- борцовские чучела для отработки бросков;
- борцовская резина;
- борцовские трико;
- борцовская обувь;
- мультимедийное оборудование (конференцзал, каб.22-компьютер, проектор с экраном);

Кадровые условия:

- педагоги дополнительного образования по программе "Греко-римская борьба" ОГБОУДО «Областной центр дополнительного образования»;
- методист ОГБОУДО «Областной центр дополнительного образования» (помощь в разработке программ, методических материалов).

2.3. Формы аттестации

Освоение учебной программы обучающимися оценивается по сдаче нормативов общей и специальной физической подготовки. Организация учебного процесса и его содержание на всех пяти годах обучения существенных различий не имеет, в течение всего периода образовательного процесса основные направления не меняются, с каждым годом обучения увеличивается интенсивность и объем нагрузок.

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются: входной контроль, текущая аттестация и промежуточная аттестация (в конце первого и второго полугодий).

- Виды аттестации: входной контроль, текущая, промежуточная.

Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня знаний обучающихся перед началом образовательного процесса.

Текущая аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной дополнительной общеразвивающей программы в период обучения после начальной аттестации до промежуточной (итоговой) аттестации.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания

конкретной дополнительной общеразвивающей программы по итогам I и II полугодий, по завершению курса или всей образовательной программы.

- **Принципы аттестации:**

- учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватность специфике детского объединения к периоду обучения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- открытости результатов для педагогов и родителей.

- **Функции аттестации:**

- учебная, так как создает дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательная, так как является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей обучающихся;
- развивающая, так как позволяет обучающимся осознать уровень их актуального развития и определить перспективы;
- коррекционная, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса;
- социально-психологическая, так как дает каждому обучающемуся возможность пережить «ситуацию успеха».

- **Содержанием аттестации является:**

- Входной контроль (предварительная аттестация) – определение начального уровня знаний, умений, навыков обучающихся по данному предмету.
- Промежуточная аттестация– содержание дополнительной общеразвивающей программы определенного года обучения.

Организация процесса аттестации:

Аттестация обучающихся объединения проводится в течение учебного года: входной контроль – сентябрь-октябрь, текущая – в соответствии с КТП.

- Проведение входного контроля (предварительной аттестации) и текущей аттестации осуществляется самим педагогом. Текущий контроль имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные особенности обучающихся.

Оценки текущего контроля выставляются педагогом в журнал учета работы объединения.

- **Формы проведения промежуточной аттестации:** сдача контрольных нормативов, соревнования, что соответствует ожидаемым результатам программы.

Критериями оценки результативности обучения являются:

- критерии оценки уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой; осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием, оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности;
- критерии оценки уровня развития и воспитанности обучающихся: культура организации практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей.

Система оценивания успеваемости обучающихся в рамках общеобразовательной общеразвивающей программы - это **бально-рейтинговая система (БРС)**, основанная на регулярном контроле и оценке образовательной деятельности каждого обучающегося в баллах.

1 балл - освоение программы;

2 балла - освоение программы, в т.ч. участие в профильных мероприятиях областного, всероссийского и международного уровня;

3 балла - освоение программы, в т.ч. призовое место в профильных мероприятиях областного, всероссийского, международного уровня.

Бально-рейтинговая система оценивания применяется в конце учебного года и служит для стимулирования эффективности, качества и результативности деятельности педагогов и обучающихся.

Получение результатов рейтинговой оценки позволит каждому педагогу объективно оценить свою работу, определить узкие места и недоработки по каким-либо направлениям своей деятельности и, с учетом этого, правильно спланировать свою работу на следующий период.

2.4. Методические материалы

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы контроля	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Лекции, практика	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности		ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практика	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный и игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами греко-римской борьбы.	Контрольные и упражнения в спарринге	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран,

						проектор
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа	Спорт. зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнаст. стенка, скакалки, гантели, тренажёр. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Фронтальный опрос, практические упражнения	ПК, экран, проектор спортивный инвентарь
7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение Выполнение спецзаданий Наблюдение за поведением во время спаррингов	ПК, экран, проектор
8	Итоговое занятие	Практическое занятие	Словесный метод, метод показа.	Нормативы, комплексы упражнений	Результаты года контрольные нормативы участие в соревнованиях	Спортивный зал, инвентарь

2.5. Воспитательная деятельность

Воспитательной составляющей программы является формирование физически здорового растущего человека, его готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов. Воспитательный потенциал дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера.

Занятие физкультурой и спортом в дополнительном образовании отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения. При этом решаются следующие воспитательные задачи:

- самопознание собственного спортивного потенциала;
- взаимной ответственности и ответственной зависимости;
- личной организованности;
- мотивации здорового образа жизни;
- готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня;
- направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях.

Воспитательная деятельность в дополнительном образовании предполагает реализацию комплекса принципов:

Принцип персонализации процесса педагогического сопровождения.

Процесс педагогического сопровождения социального развития ребёнка ориентируется на конкретную личность с её потребностями, интересами, ценностными ориентациями,

чувствами и настроениями. Принцип персонификации предполагает учёт возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка.

Принцип бинарности.

Предполагает сочетание педагогического влияния и собственной социальной активности ребёнка, реализация готовности педагога к восприятию ребёнка как субъекта взаимоотношений и взаимодействия.

Принцип включенности детей в социальные личностно значимые отношения.

Каждый человек в жизни выполняет ту или иную роль, которая предписывает ему определённую систему действий, поведения. Включение детей в отношения осуществляется через овладение определёнными социальными ролями. Включенность ребёнка в социальные личностно значимые отношения с позиции лидера способствует формированию качеств, необходимых для выполнения различных социальных функций.

Воспитательный блок нацелен на решение воспитательных задач программы.

- Инструктажи:

Название инструктажа	Перечень инструкций
Вводный (сентябрь 2024 г., январь 2025 г.)	№1 Первая помощь №2 Пожарная безопасность №3 Поведение на улице, в общественных местах и в транспорте №10 Правила дорожного движения для обучающихся <hr/> №1,2,3,10 (см.выше) №33 Правила поведения в гололед, при падении снега, сосулек и наледи с крыш здания
Плановый	№19 Правила безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов №20 По профилактике негативных криминогенных ситуаций
Внеплановый (в течение учебного года по мере необходимости)	№7 Меры профилактики с энцефалитным клещом №9 Техника безопасности для обучающихся при поездке на автобусе №15 Техника безопасности при занятиях в спортивном зале единоборств на ковре, тренажерах №23 Техника безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм №24 Техника безопасности при проведении спортивных соревнований №31 Техника безопасности при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций

Воспитательная работа является неотъемлемой и важной частью в деятельности педагога. Как и любая деятельность, она требует тщательного планирования. Необходимо затронуть в воспитательной работе такие направления как: духовно-нравственное воспитание, патриотическое воспитание, воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни, формирование положительных межличностных отношений, и.т.д.

№	Мероприятия	Цель и задачи	Примечания
1	Мероприятия на знакомство (1год): классные часы, чаепитие День именинника.	Создание комфортной дружеской атмосферы; - формировать положительную самооценку, уверенность в себе;	В подготовке воспитательных мероприятий и их проведении

		- воспитывать стремление помогать.	активное участие
2	Основные приемы оказания первой доврачебной медицинской помощи.	Воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих	принимают не только педагоги, но сами дети и их родители.
3	Экскурсии и походы в музеи, кино.	Способствует воспитанию социальной активности ребенка. Способствует формированию внутри коллективных и межличностных отношений	Выстраивание партнерских отношений с родителями заключается в формулировании взаимных интересов,
4	Подготовка к массовому мероприятию "Лыжня России".	Способствует формированию внутри коллективных и межличностных отношений	достижению и реализации цели.
5	Кросс наций. День томича. День победы (разговор о важном)	Способствует формированию внутри коллективных и межличностных отношений	

Мероприятия внутренние:

- призы «Деда Мороза»(декабрь 2023 г.);
- тематические классные часы (День защитника Отечества, международный женский день 8 марта, День победы и т.д. согласно примерному календарному плану воспитательной работы на 2023-2024 учебный год- см. Приложение №2);
- слет лучших обучающихся (май 2024 г.)

Областные:

- летняя профильная смена «Надежды Сибири» (июнь - дисциплина- греко-римская борьба);
- открытые региональные соревнования "Юный богатырь" по спортивной борьбе (дисциплина- греко-римская борьба), посвященные памяти заслуженного работника физической культуры Российской Федерации Ю.М.Тележкина (март-апрель);
- первенство и чемпионат по спортивной борьбе(дисциплина- греко-римская борьба) среди юношей 202802009 гг.

Региональные:

- региональный турнир по греко-римской борьбе среди юношей, посвященный Дню защитника Отечества;
- X традиционный турнир по греко-римской борьбе среди юношей памяти Евгения Черношейкина.

Всероссийские/международные:

- всероссийские соревнования по греко-римской борьбе среди юношей до 18 лет памяти Героя Советского Союза, летчика-штурмовика И.И.Григорьева;
- VIII открытый турнир по греко-римской борьбе среди юношей до 18 лет памяти кавалера ордена Мужества С.П. Ралдугина;
- всероссийские соревнования по спортивной борьбе (дисциплина греко-римская борьба) посвященные памяти мастера спорта СССР по классической борьбе И.Я.Гуляева;
- соревнования по греко-римской борьбе, посвященные памяти А.Д.Афанасьева;
- всероссийские соревнования по греко-римской борьбе , посвященные памяти И.М. Селетникова;
- всероссийские соревнования по спортивной борьбе (дисциплина греко-римская борьба) памяти заслуженного работника ФКиС Н.И. Щеклеина.

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Галковский Н. М. Катулин А.З. Чиопов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М Галковского М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М. Подливаев Б.А., Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физвоспитания пед. учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1993.-240с
3. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФИС 1960 - 484 с
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК /Под ред. Н.М Галковского, А З. Катулина М.: ФИС, 1968.-584с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под ред. А.П., Купцова.-М.: ФИС, 1978,г424 с.
6. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) под ред: Г.С. Туманяна - М • ФИС.- 1985. - 144с.г
7. Юшков О.П. Мишуков А .В. Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. М. 1977. 83с

Для обучающихся:

1. Игуменов В.М. Подливаев Б А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М, 1986.-36с.
2. Иваницкий А.В. Решающий поединок. -М.: ФИС, 1981. - 175 с.
3. Подливаев Б. А. Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997. -39 с
4. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. -М.: ФИС, 1978. - 176 с.
- 5.Туманян П.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М. ФИС, 1984.-144С.
- 6.Туманян Г. С, Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. -М:Советский, спорт, 1997. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе,/Подред: Р.А Пилюяна – Малаховка 1993.-82 с.
7. Шептов А.А., Климин В. П. Выносливость борцов.-М.: ФИС,1979. - 142 с
8. Шиян В.В, Совершенствование специальной выносливости борцов. - М.: ФОН 1997-166 с

Для родителей:

1. Пилюян Р. А.,. Мотивация спортивной деятельности. -М.: ФИС.1984. - 104 с пособие - Малаховка 1999.
2. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для прел. ИФК. - М.'2001
3. Крепчук И. Л. Рудницкий В. Л., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г.
4. Миндиашвили ДТ., Завьялов А.Н. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск 1996 -102 с
5. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации,М., 2000.- 32 с.
6. Полиевский СЛ. Подливаев Б.А. Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод, пособие. -М.: Принт-Центр, 2002. -56 с.
7. Станков А. К. Климин В.П. Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов М. ФИС, 1984г
8. Юшков О.П. Шпанов В.И., Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.-92 с.

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт Департамента по молодежной политике, физ. культуре и спорту г. Томска

<http://www.depms.ru>

Сайт Федерации спортивной борьбы России (www.wrestrus.ru);

Сайт Международной Федерации спортивной борьбы (<https://unitedworldwrestling.org>).

Приложение №1

Контрольно-оценочные средства Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке обучающихся 1 года обучения

Приседание с партнером одного веса - 8 раз;

Прыжок набивного мяча с места (см) - 165;

Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед, через голову назад прямыми руками:

- для борцов до 50 кг - 7-9 м;
- для борцов до 60 и свыше - 9-10 м;

Отжимание в упоре на руках (ноги на гимнастической скамейке) - 6 раз;

Сгибание туловища из положения лежа на спине (ноги фиксированы, сгибание до угла 90 градусов, руке на поясе) за 20 сек. - 8 раз;

Метание теннисного мяча в цель. Цель на расстоянии 10 м. 3 концентрических круга: 1 круг - 50 см; 2 - 100 см; 3 - 150 см. Попадание в первый круг дает лучший балл, 2-хороший балл, 3-средний балл. Непопадание - передача. балл средне арифметический из 10 попыток.

Три кувырка вперед и два кувырка назад в группировке. На лучший балл слитные кувырки в группировке; хороший - выполнение не в темпе; средний - частичное выполнение упражнения при отсутствии группировки;

1. Бег 30 м (сек) - 5,2;

2. Подтягивание на перекладине - 5 раз;

3. Сила левой и правой кисти (измеряется ручным динамометром):

- для борцов до 50 кг - 26-27;
- до 60 кг-27-28;

Для борцов наилегчайшего, легчайшего, полутяжелого и тяжелого веса отдельные нормативы могут быть снижены на 20 %.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке обучающихся 2 года обучения

Приседание с партнером одного веса - 8 раз;

Прыжок набивного мяча с места (см) - 165;

Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед, ч/з голову назад прямыми руками: для борцов до 50 кг - 7-9 м; для борцов до 60 и свыше - 9-10 м;

Отжимание в упоре на руках (ноги на гимнастической скамейке) - 6 раз;

Сгибание туловища из положения лежа на спине (ноги фиксированы, сгибание до угла 90 градусов, руке на поясе) за 20 сек. - 8 раз;

Метание теннисного мяча в цель. Цель на расстоянии 10 м. 3 концентрических круга: 1 круг - 50 см; 2-100 см; 3-150 см. Попадание в первый круг дает лучший балл, 2-хороший балл, 3-средний балл. Непопадание - передача. балл средне арифметический из 10 попыток.

Три кувырка вперед и два кувырка назад в группировке. На лучший - слитные кувырки в группировке; хороший - выполнение не в темпе; средний - частичное выполнение упражнения при отсутствии группировки;

Бег 30 м (сек)-5,2;

Подтягивание на перекладине-5 раз;

Сила левой и правой кисти (измеряется ручным динамометром):

для борцов до 50 кг - 26-27; до 60 кг-27-28;

10 бросков манекена через спину (сек)-26;

Для борцов наилегчайшего, легчайшего, полутяжелого и тяжелого веса отдельные нормативы могут быть снижены на 20 %.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке обучающихся 3-5 годов обучения.

- Приседание с партнером одного веса - 10 раз;
- Прыжок в длину с места (см) - 175;
- Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед, через голову назад прямыми руками:
 - для борцов до 50 кг - 8-12 м;
 - для борцов до 60 и свыше - 10-14 м;
- Отжимание в упоре на руках (ноги на гимнастической скамейке) - 7 раз;
- Сгибание туловища из положения лежа на спине (ноги фиксированы, сгибание до угла 90 градусов, руке на поясе) за 20 сек. - 10 раз;
- Метание теннисного мяча в цель.
 - Цель на расстоянии 10 м. 3 концентрических круга: 1 круг - 50 см; 2-100 см; 3-150 см. Попадание в первый круг дает лучший балл, 2- хороший балл, 3-средний балл. Непопадание - пересдача. балл средне арифметический из 10 попыток.
- Три кувырка вперед и два кувырка назад в группировке. На оценку 5 - слитные кувырки в группировке; 4 - выполнение не в темпе; 3 - частичное выполнение упражнения при отсутствии группировки;
- Бег 60 м (сек) - 9,2;
- Подтягивание на перекладине-7 раз.

Приложение №2



Примерный календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

Сентябрь

1 сентября: День знаний;

- 3 сентября: День окончания Второй мировой войны
- 3 сентября: День солидарности в борьбе с терроризмом
- 10 сентября: Международный день памяти жертв фашизма
- 27 сентября: День туризма

Октябрь

- 1 октября: Международный день пожилых людей
- 1 октября: Международный день музыки
- 4 октября: День защиты животных
- 5 октября: День учителя**
- 15 октября: День отца в России
- 25 октября: Международный день школьных библиотек

Ноябрь

- 4 ноября: День народного единства**
- 26 ноября: День матери в России**

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации

Декабрь

3 декабря: День неизвестного солдата

3 декабря: Международный день инвалидов

9 декабря: День Героев Отечества

10 декабря: День прав человека

12 декабря: День Конституции Российской Федерации

Январь

27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады;

Февраль

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве

8 февраля: День российской науки, 300-летие со времени основания РАН (1724)

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества, 35 лет со дня вывода советских войск из Республики Афганистан (1989)

21 февраля: Международный день родного языка

23 февраля: День защитника Отечества

Март

8 марта: Международный женский день

14 марта: 450-летие со дня выхода первой "Азбуки" (печатной книги для обучения письму и чтению) Ивана Федорова (1574)

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией

27 марта: Всемирный день театра

Апрель

7 апреля: Всемирный день здоровья

12 апреля: День космонавтики

19 апреля: День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны

22 апреля: Всемирный день Земли

Май

1 мая: Праздник Весны и Труда

9 мая: День Победы;

