

**ЧУ ДО «Альянс: интеллектуальные  
технологии»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ЧУ ДО «Альянс:  
интеллектуальные технологии»  
**Г.И.Ивлева**



**Дополнительная  
образовательная программа «Основы  
греко-римской борьбы»**

Автор-составитель:  
Ищенко М.И., методист  
ЧУ ДО «Альянс: интеллектуальные технологии»

Воронеж  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Цели дополнительной образовательной программы, учебно-тренировочного процесса, виды реализации программы по греко-римской борьбе.**

Дополнительная образовательная программа «Основы греко-римской борьбы» ориентирована на следующие цели:

- развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей учащихся;
- обеспечение условий для организации активного, содержательного досуга, совершенствования личности, формирования здорового образа жизни, профессионального самоопределения в выборе профессии, развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижения спортивных успехов, содействия взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами.

### **Задачи спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки по основам греко-римской борьбы.**

1. Систематические занятия спортом, направленные на развитие личности.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
4. Привитие навыков гигиены и самоконтроля.
5. Организация содержательного досуга средствами спорта.

### **Учебно-тренировочный этап.**

1. Повышение уровня физического развития, общей физической и специальной подготовленности.
2. Выполнение нормативов Единой всероссийской спортивной классификации по греко-римской борьбе, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся.
3. Профилактика вредных привычек и правонарушений.

## **Этап спортивного совершенствования.**

Специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав юношеской сборной команды России.

Освоение оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

## **Характеристика организации учебно-тренировочного процесса.**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам подготовки,
- восстановительные мероприятия,

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет 2 часа.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно-полезным видам деятельности.

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса на этапе комплексной подготовки спортсменов и рассчитана на учащихся в возрасте 8-16 лет.

Учебный материал программы представлен следующими разделами:

- теоретический, в который включена и морально-психологическая подготовка;
- волевая подготовка;
- нравственная подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка.

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, видеоматериалами, схемами, таблицами.

Исходя из цели, практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

## **Разделы программы.**

**( Теория и методика освоения греко- римской борьбы).**

**Основы знаний по физической культуре и спорту.**

**Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранение здоровья, повышения дееспособности организма. Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по Греко-римской борьбе. Важнейшие документы о развитии физической культуры и спорта.

**Спортивная борьба в России.**

История греко- римской борьбы: её зарождение, развитие борьбы в России, Воронежской области. Успехи борцов на международной арене. Выступления борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы.

Вступление федерации борьбы России в Международную федерацию борьбы. Эволюция техники, тактики и правил соревнований. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.

### **Влияния занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.**

Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия "физическое развитие".

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающегося.

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лёгкие. Значение сердечно-сосудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека.

Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств силы, скорости, выносливости и ловкости.

Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки борцов и показателей тренированности различных возрастных групп.

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по греко-римской борьбе. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

### **Гигиена, закаливание, питание и режим борца.**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур.

Режим питания. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках. Питание борца в период снижения веса. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счёт ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся борьбой. Гигиена сна. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в борцовском зале.

### **Техника безопасности на занятиях по греко-римской борьбе.**

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму.
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера.
- При разучивании приёмов на ковре может находиться не более шести пар.

- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
- При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки.
- За 10-15 мин. до тренировочной или соревновательной схватки занимающиеся должны сделать интенсивную разминку.
- Во время тренировочной схватки по свистку тренера борцы немедленно прекращают борьбу. Схватка проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.
- После окончания занятия учащиеся организованно под руководством тренера выходят из зала.

### **Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе.**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Запрещенные действия в борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши, гравитационном шоке, коллапсе. Переноска и перевозка пострадавших.

Последствие не рациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и приёмы искусственного дыхания.

### **Основные приемы самостраховки:**

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнёра;
- выполнять броски от центра к краю ковра;

- после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера.

### **Борец должен:**

- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими борцами.

### **Врачебный контроль и самоконтроль.**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Организация и формы работы по врачебному контролю. Объективные данные: вес, динамометрия, пирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме.

Утомление. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям греко- римской борьбой.

### **Основы техники и тактики спортивной борьбы.**

Понятия о технике спортивной борьбы. Основные положения борца:

Стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.



Повороты - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца:

- по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку);

- по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Сближение с партнёром – подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнёра.

Усилия борца:

- направленные на нарушение равновесия противника вперед;

- направленные на нарушение равновесия назад.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения:

- в стандартных ситуациях;

- в условиях перемещения противника;

- при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

**Техническая подготовка.**

Выполняется после необходимого комплекса, который гарантирует полную функциональную готовность организма спортсмена для выполнения всех технических элементов борьбы.

Начало выполнения каждого технического элемента должно начинаться в медленном темпе с постепенным увеличением скорости выполнения технического элемента.

Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Классификация и терминология борьбы. Техническая подготовка борца и факторы, её определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники.

### **Тактическая подготовка.**

Тактические знания и подготовка усваиваются одновременно с техническими элементами.

Палитра тактических приёмов зависит от технической оснащённости, подготовленности спортсмена и от подготовленности и особенности борьбы соперника.

Вариация применения тактических ходов в процессе соревнований зависит от грамотного мышления спортсмена, успешного применения технических приёмов против соперника.

Самооборона.

Освобождение от захватов руки, рук; туловища спереди, сзади; шеи спереди, сзади.

Основы тактики. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках.

Тактические действия: изучения противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере;
- перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.

### **Основы методики обучения и тренировки борца.**

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных, волевых качеств учащихся. Питание в процессе обучения и тренировки. Особенности начального обучения спортивной техники юных борцов. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы) и условия их применения.

Общая характеристика спортивной тренировки. Средство тренировки борца (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме.

## **Физическая подготовка борца.**

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость).

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости борца. Специальная физическая подготовка борца, её задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика её применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

Современной российской школе необходима концепция здоровья формирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах. Во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье, как условии благополучия (физического, психического и социального). Во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия – здоровья).

Принятие неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей, применение здоровьесберегающих технологий в школе,

стали актуальными. Создание здоровьесберегающей среды обучения в школе формируется через создание материально-технической базы для активизации учебного процесса и внедрение результативных здоровьесберегающих педагогических технологий.

Одной из сторон деятельности образовательного учреждения является построение здоровьесозидающей образовательной среды школы через организацию системы дополнительного физкультурно-оздоровительного образования. Программа общей физической подготовки «Греко-римская борьба» - часть здоровьесберегающего компонента. Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных оздоровительных технологий.

Программа общей физической подготовки, Греко-римской борьбы имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Современный этап развития российского образования направлен на решение социального заказа общества – воспитывать здоровую личность, максимально сохраняя индивидуальное здоровье школьника.

В процессе реализации программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

Педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей.

Программа характеризуется:

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счёт включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений;
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и результаты деятельности) и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности учащихся

младшего школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному»;

- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

### Цель программы

Формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди учащихся заболеваний, искоренение вредных привычек.

### Задачи:

Программа предполагает решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

### Образовательные задачи:

- Ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния на занятиях и дома;
- Обучить правилам правильного, диафрагмально-релаксационного дыхания;
- Изучить комплексы ОРУ, приемы и способы игры, тактике борьбы.
- Ознакомить с правилами и способами массажа и самомассажа;
- Учить оказывать само- и взаимопомощь в случае получения травмы во время занятий.

### Развивающие задачи:

- Развивать и совершенствовать основные физические способности: прыгучесть, быстроту реакции, координацию движений в пространстве и во времени;
- Способствовать развитию крупной и мелкой моторики, правильного дыхания;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные задачи:

- Воспитание морально-волевых качеств;
- Воспитание культуры здоровья, ответственности за свое здоровье и потребность заботиться о нем;
- Недопустимость или искоренение вредных привычек.

Оздоровительные задачи:

- Повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- Осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений систем организма;
- Повышение умственной и физической работоспособности;
- Снижения заболеваемости.

Таким образом, программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении.

Отличительные особенности программы

Содержание программы позволяет углубить знания по общеобразовательным предметам. Широко применяются межпредметные связи, позволяющие учащимся более полно и глубоко осмыслить изучаемый программный материал. Это различные эстафеты и подвижные игры. С математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких понятий как

дыхание, обмен веществ, таким образом, раскрывается взаимосвязь биологии, анатомии и физиологии. Например, на занятиях по теме "Работа сердца" приводятся данные об изменении деятельности сердечно-сосудистой системы при мышечной работе и др. Связывая преподавание с историей, педагог реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого времени, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей. Литература - при выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню, где щука, рак и лебедь действуют по-своему.

Возраст обучающихся: программа общей физической подготовки «Основы греко-римской борьбы» рассчитана на учащихся 7-15 лет. Набор детей производится на добровольной основе. При поступлении в группу дополнительного образования дети должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей. Возможен дополнительный приём учащихся на второй год по результатам собеседования.

Сроки реализации программы и режим занятий: учебная программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа в год. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа (2x45 мин.) в спортивном зале:

Год обучения	Наполняемость группы (чел.)	Всего занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
<b>1 год</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>144</b>

Требования к уровню освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

	Показатели			
Уровень освоения программы	Срок реализации	Максимальный объем программы	Целеполагание	Требования к результативности освоения



				программы
Общекультурный	1 год	144 часа.	Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.	Освоение прогнозируемых результатов программы. Соревнования различных уровней.

#### Форма проведения занятий

Форма организации деятельности на занятии - индивидуально-групповая, что соответствует современным требованиям, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы.

Планируются следующие формы занятий: рассказ, показ, тренировка, спортивные праздники, соревнования. Содержание образовательной программы включает в себя теоретическую и практическую части. Занятия

проводятся в спортивном зале. Чередование различных видов спортивной подготовки, разнообразие спортивных подвижных игр приводят к положительному эмоциональному состоянию и снятию стресса после нагрузки в первой половине учебного дня. Кроме того, программа предусматривает участие детей в различных массовых мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровня.

Ожидаемые результаты освоения программы

Универсальными компетенциями, освоенными учащимися, являются следующие умения:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- овладение навыками технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-го года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	-	-
2	Возникновение	2	1	1	ИО, ГО

	греко-римской борьбы				
3	ОРУ	15	2	13	
4	Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях.	5	1	4	ИО
5	Развитие двигательных способностей.	10	1	9	Пр. зан.
6	Техника бега на короткие дистанции.	8	1	7	Пр. зан.
7	Техника бега на длинные дистанции.	8	1	7	Пр. зан.
8	Совершенствование техники борьбы в стойке	4	1	3	Пр. зан.
9	Совершенствование техники борьбы в партере	10	2	8	Пр. зан.
10	Борьба в захвате крест	8	2	6	Пр. зан.
11	Спортивные игры	25	3	22	Пр. зан.
12	Лёгкоатлетический кросс	10	1	9	Пр. зан.
13	Совершенствование подтягивания.	2	1	1	Пр. зан.
14	Развитие общефизических качеств.	6	1	5	Пр. зан.
15	Контрольные и итоговые занятия	5	1	4	Пр. зан.
16	Работа на	10	1	9	Пр. зан.

	выталкивание с ковра				
17	Соревнования, контрольные схватки	5	1	4	Пр. зан.
	<b>Итого</b>	144	23	121	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
первый	01. 09	24.05	36	144	Два раза в неделю

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

Учащиеся будут знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, необходимость соблюдения режима дня, гигиенических навыков, методов массажа, способы закаливания организма.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение опорно-двигательного аппарата, скоростно-силовых качеств, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье.

4. Правила игры в волейбол, историю его создания, правила проведения спортивных состязаний.

Учащиеся будут уметь:

1. Играть в различные спортивные игры, овладеют тактикой борьбы что, безусловно, положительно скажется на их физическом и моральном самочувствии.
2. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.
3. Оказывать необходимую само- и взаимопомощь при получении травмы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Формы фиксации результатов

- Журнал учета поведения занятий;
- Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях;
- и другие, разработанные в учреждении.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

Методы и приемы:

Методы формирования сознания учащегося:

- рассказ; - показ; - объяснение; - разъяснение; - тренировка.

Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

- самостоятельная работа; - работа в парах; - работа в команде.

Методы стимулирования познания и деятельности:

- поощрение (устное одобрение, грамоты и дипломы победителям и призерам соревнований); - контроль; - оценка; - самооценка.

Использование широкого спектра современных педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать время и добиваться высоких результатов обученности учащихся.

Технология дифференцированного физкультурного образования:

а) обучение двигательным действиям; б) развитие физических качеств;

в) формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Исследовательские методы в обучении - дает возможность обучающимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого школьника.

Информационно-коммуникационные технологии - изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, доступ в интернет.

Здоровьесберегающие технологии;

Технология оценивания образовательных достижений.

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Темы: история создания Греко-римской борьбы, основные правила техники	Лекция, практические занятия	Словесный, репродуктивный, фронтальный, тренинг	Видеозаписи, оборудование спортивно	Тематическая аттестация



	безопасности, развитие двигательных способностей.			го зала	
2	Темы: техника бега. Тактика защиты и контратаки, изучение приемов в стойке.	Комбинированные занятия, соревнования	Практический, репродуктивный, фронтальный, игры, упражнения	Видеозаписи, оборудование спортивного зала	Тематическая аттестация
3	Тема 12: развитие общефизических качеств. Изучение приёмов в партере. Спортивные игры (футбол, Регби, вышибалы)	Комбинированные занятия	Практический, репродуктивный, фронтальный, игры, упражнения	Видеозаписи, оборудование спортивного зала	Тематическая аттестация

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная база:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и спортивными снарядами для массового пользования.

Спортивное оборудование:

- ковер борцовский (татами) - 42 шт.;
- манекен – 1 шт.;
- секундомер – 1 штука;
- свисток – 1 штука;
- стенка гимнастическая - 6 штук;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;

- перекладина гимнастическая - 3 штук;
- скакалки гимнастические – 15 штук;
- маты гимнастические - 7штук;
- коврики гимнастические – 15 штук;

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- компьютер, экран, проектор

Для обеспечения первой медицинской помощи – аптечка.

#### IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Аудиовизуальные средства.

1. Материалы семинаров тренеров по спортивной борьбе «Технико-тактическая подготовка в греко-римской борьбе» (CD диски).

Электронные ресурсы.

1. Министерство спорта РФ (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://www.minsport.ru>
2. Консультант (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
3. Российская федерация спортивной борьбы (Электронный ресурс). Режим доступа: [www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru)

Используемая литература.

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ по греко-римской борьбе. / Б.А.Подливаев,Г.М.Грузных. – М.: 2014.
2. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. \Ульянов В.– Ростов-на-Дону, 2017г.
3. Греко-римская борьба. Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А., Феникс, 2019г.

4. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.
5. Греко-римская борьба. Учебник. \Ю.П.Замятин, А.Г.Левицкий, А.В.Максимов. М.: Терра-спорт, 2017г.
- 6.Техника греко-римской борьбы и основы тактики. \Ульянов В.– Ростов-на-Дону, 2003г.
7. Греко-римская борьба. Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А., Феникс, 2004г.
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
9. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. – Утвержден Министерством спорта РФ – Приказ от 27.03.2013.№ 145)