

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА г.ПЕВЕК»

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
протокол №1 от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МБУДО СШ г. Певек № 01-05/32  
от 31 августа 2023г.

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО СПОРТИВНЫМ ВИДАМ БОРЬБЫ  
(борьба греко-римская)***

Программа рассчитана для детей  
возраста с 8 до 18 лет  
Срок реализации: 8 лет  
Тренер-преподаватель:  
Овчаренко Евгений Владимирович

*г.Певек  
2023год*

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа образовательной деятельности учреждения разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Певек»;
- Программой воспитания на 2023 - 2024 учебный год (утверждена приказом и.о.директора муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа г.Певек» от 31.08.2023г. № 01-05/36)

Греко-римская борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX в. Греко-римская борьба – европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Занятия греко-римской борьбы предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия греко-римской борьбой оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сброски собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Эти **особенности** греко-римской борьбы создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»** – физкультурно-спортивная.

**Цели программы:** формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

*обучающие:* овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений.

*развивающие:* развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

*воспитательные:* приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Греко-римская борьба» не вызывает сомнения в силу того, что в последние годы наблюдается не только снижение двигательной активности взрослых, но и детей, которые проводят свой досуг, сидя за компьютером или телевизором. Традиционные уроки физической культуры не могут решить проблему двигательного голода. А именно в детском возрасте потребность в движении особенно велика, так как происходит формирование двигательного анализатора. Поэтому чрезвычайно важно привлекать к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей и подростков.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Греко-римская борьба» была использована типовая программа «Греко-римская борьба», составленной авторским коллективом под руководством под редакцией Подливаева Б.А., допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту в 2004 – Греко-римская борьба: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004

**Возраст обучающихся**, на который рассчитана данная образовательная программа: 8-18 лет (с делением на учебные группы по возрастному и мотивационному критерию).

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение:** 8 лет.

Для комплектации групп по греко-римской борьбе по данной программе **не производится отбор** детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу **допускаются все лица с 8 лет**, желающие заниматься греко-римской борьбой и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

**Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:**

1) *Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)* представляет «стартовый уровень» и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. В группах *спортивно-оздоровительного этапа* осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники и тактики греко-римской борьбы.

2) *Этап начальной подготовки* представляет «базовый уровень» и предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области физической культуры и спорта, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3) *Учебно-тренировочный этап* представляют «продвинутый уровень» и предполагают использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы, углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Греко-римская борьба»: до 8 лет.

Общий объем программы может быть различным в зависимости от места, состава занимающихся и целей реализации программы и составлять 234, 351, 468 часов в год, соответственно 6, 9, 12 часов в неделю.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Греко-римская борьба:» реализуется на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа г. Певек».

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В процессе прохождения полного курса образовательной программы, обучающиеся смогут приобрести умения и способности целенаправленного владения своим телом, в соответствии с задачами и правилами борьбы. Укрепить и повысить физическое здоровье, двигательную активность, снять психологическое напряжения после умственной работы на уроках, доводить дело до конца и добиваться поставленной цели, подготовиться к дальнейшему спортивному совершенствованию.

*Личностные:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Предметные результаты:*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- знать комплексы упражнений по развитию физических качеств;
- улучшить свою физическую подготовку;
- познакомиться с основными техническими и тактическими приемами борьбы;
- укрепить свое здоровье;
- познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий борьбой;
- уметь тренироваться в коллективе

### Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,
- сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из греко-римской борьбы и использовать их в соревновательной деятельности.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Учебный план

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Тренировочная деятельность организуется в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 39 недель. В период активного отдыха (летнее каникулярное время) обучающиеся занимаются по индивидуальным планам (задания тренера)

#### 1). Спортивно-оздоровительный этап (от 1 года и более):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего (6-8 лет / 9-18 лет)	Теория (6-8 лет / 9-18 лет)	Практика (6-8 лет / 9-18 лет)	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба в РФ.	1/1	1/1	-	текущий / беседа
1.2.	Правила ТБ на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование Профилактика травматизма на занятиях борьбой	1/1	1/1	-	
1.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1,5/1,5	1,5/1,5	-	
1.4.	Основы техники и тактики греко-римской борьбы	2,5/2,5	2,5/2,5	-	
1.5.	Правила и организация соревнований по греко-римской борьбе	1/1	1/1	-	
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>				
2.1.	Развитие силы и быстроты	35/26	-	35/26	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	27/22	-	27/22	
2.3.	Развитие выносливости	32/24	-	32/24	
2.4.	Развитие гибкости	26/18	-	26/18	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.1.	СФП (акробатические)	64/64	-	64/64	текущий / контрольные

	упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с манекеном, упражнения с партнером)				тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
4.1.	Техническая подготовка	15/35	-	15/35	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	8/18	-	8/18	
5.	<b>Психологическая подготовка</b>				
5.1.	Психологическая подготовка	4/4		4/4	текущий / соревнования
6.	<b>Участие в соревнованиях</b>				
6.1.	Соревнования	8/8	-	8/8	текущий / соревнования
7.	<b>Контрольные испытания</b>				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	4/4	1/1	3/3	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	<b>Медицинское обслуживание</b>	4/4	-	4/4	
	Всего	234/234	8/8	226/226	

2). **Этап начальной подготовки 1 год обучения (6 ч. в неделю):**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1.	История развития борьбы в России.	1	1	-	текущий / беседа
1.2.	Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	-	
1.3.	Единая спортивная классификации в спортивной борьбе.	1	1	-	
1.4.	Основы техники и тактики греко-римской борьбы.	2	2	-	
1.5.	Физическая подготовка борца.	1	1	-	
1.6.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене.	1	1		
1.7.	Организация и проведения соревнований.	1	1		
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>				
2.1.	Развитие силы и быстроты	22	-	22	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	18	-	18	
2.3.	Развитие выносливости	20	-	20	
2.4.	Развитие гибкости	18	-	18	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.1.	СФП (акробатические упражнения, упражнения)	62	-	62	текущий / контрольные тренировки,

	для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с манекеном, упражнения с партнером)				наблюдение, сдача нормативов по СФП
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
4.1.	Техническая подготовка	35	-	35	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	23	-	23	
5.	<b>Психологическая подготовка</b>				
5.1.	Психологическая подготовка	8	-	8	текущий / соревнования
6.	<b>Участие в соревнованиях</b>				
6.1.	Соревнования	10	-	10	текущий / соревнования
7.	<b>Контрольные испытания</b>				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	6	2	4	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	<b>Медицинское обслуживание</b>	4	-	4	
	Всего	234	10	224	

### 3). Этап начальной подготовки 2 и 3 года обучения (8 ч. в неделю):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1.	История развития борьбы в России.	1	1	-	текущий / беседа
1.2.	Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	-	
1.3.	Единая спортивная классификации в спортивной борьбе.	1	1	-	
1.4.	Основы техники и тактики греко-римской борьбы.	2	2	-	
1.5.	Физическая подготовка борца.	1	1	-	
1.6.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене.	1	1		
1.7.	Организация и проведения соревнований.	1	1		
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>				
2.1.	Развитие силы и быстроты	22	-	22	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	16	-	16	
2.3.	Развитие выносливости	20	-	20	
2.4.	Развитие гибкости	16	-	16	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.1.	СФП (акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи,	70	-	70	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача

	упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с манекеном, упражнения с партнером)				нормативов по СФП
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
4.1.	Техническая подготовка	71	-	71	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	48	-	48	
5.	<b>Психологическая подготовка</b>				
5.1.	Психологическая подготовка	10	-	10	текущий / соревнования
6.	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>				
6.1.	Соревнования	15	-	15	текущий / соревнования
6.2.	Судейство, проведение и обслуживание соревнований	10		10	
7.	<b>Контрольные испытания</b>				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	12	2	10	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	<b>Медицинское обслуживание</b>	4	-	4	
	Всего	312	10	312	

#### 4). Учебно-тренировочный этап (12 ч. в неделю):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	-	текущий / беседа
1.2.	Классификация и терминология борьбы. Понятия о технике спортивной борьбы.	2	2	-	
1.3.	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	2	-	
1.4.	Сведения о строении и функциях организма.	2	2	-	
1.5.	Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня, закаливание организма. Основы спортивного питания.	1	1	-	
1.6.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1		
1.7.	Техника безопасности на занятиях по греко-римской борьбе. Профилактика травматизма на занятиях	1	1		



	по греко-римской борьбе.				
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>				
2.1.	Развитие силы и быстроты	26	-	26	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	18	-	18	
2.3.	Развитие выносливости	24	-	24	
2.4.	Развитие гибкости	22	-	22	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.1.	СФП (акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с манекеном, упражнения с партнером)	100	-	100	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
4.1.	Техническая подготовка	124	-	120	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	76	-	76	
5.	<b>Психологическая подготовка</b>				
5.1.	Психологическая подготовка	15	-	15	текущий / соревнования
6.	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>				
6.1.	Соревнования	23	-	23	текущий / соревнования
6.2.	Судейство, проведение и обслуживание соревнований	10		10	
7.	<b>Контрольные испытания</b>				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	14	2	12	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	<b>Медицинское обслуживание</b>	6	-	6	
	<b>Всего</b>	<b>468</b>	<b>12</b>	<b>456</b>	

### 3.2. Календарный (тематический) план

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап
	6-8 лет (6 ч. в нед.)	9-17 лет (6 ч. в нед.)	1-й год (6 ч. в нед.)	2-й, 3-й год (8 ч. в нед.)	1-й-5-й год (12 ч. в нед.)
Теоретическая подготовка	7	7	8	8	10
Общая физическая подготовка	120	90	78	74	90
Специальная физическая подготовка	64	64	62	70	100
Техническая	15	35	35	71	124

подготовка					
Тактическая подготовка	8	18	23	48	76
Психологическая подготовка	4	4	8	10	15
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10
Участие в соревнованиях	8	8	10	15	23
Контрольные испытания	4	4	6	12	14
Медицинское обследование	4	4	4	4	6
<b>Всего часов за 39 недель</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

##### Теоретическая подготовка.

##### для СОГ:

##### 1. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба в РФ.

Физическая культура как составная часть общей культуры. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеские разряды по борьбе.

История развития спортивной борьбы в мире и в нашей стране. Достижения борцов России на мировой арене.

##### 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе.

##### 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям спортом.

##### 4. Основы техники и тактики борьбы.

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки, приемы.

##### 5. Правила и организация соревнований по греко-римской борьбе.

Способы проведения соревнований. Правила соревнований по греко-римской борьбе.

##### для ГНП:

##### 1. История развития борьбы в России.

Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России

##### 2. Правила техники безопасности на занятиях.

Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

##### 3. Единая спортивная классификации в спортивной борьбе.

Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе

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

Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных

схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

#### 5. Физическая подготовка борца.

Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца.

#### 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене.

Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

#### 7. Организация и проведения соревнований.

По общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

#### для УТГ:

#### 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по борьбе. Спортивная борьба в России. История греко-римской борьбы: её зарождение, развитие борьбы в России. Успехи борцов на международной арене. Выступления борцов на Олимпийских играх, первенствах Мира и Европы. Вступление федерации борьбы России в Международную федерацию борьбы. Анализ выступления российских борцов на соревнованиях минувшего года.

#### 2. Классификация и терминология борьбы. Понятия о технике спортивной борьбы.

Техническая подготовка борца и факторы, её определяющие. Основные положения борца: стойка, передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки борца (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

#### 3. Правила соревнований, их организация и проведение.

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Правила судейства соревнований по греко-римской борьбе. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы на краю ковра и уклонения от борьбы.

Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Взвешивание. Весовые категории. Костюм участника. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приёмов и действий в схватке. Запрещённые приёмы. Результаты схваток. Практическое задание борцу, план ведения схватки с определённым противником. Разминка перед схваткой.

#### 4. Сведения о строении и функциях организма.

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

5. Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня, закаливание организма. Основы спортивного питания.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся борьбой. Питание борца в период снижения веса. Контроль состояния 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. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред.

6. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковёр для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и крышкой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой (перекладина, брусья, шведская стенка, канат, кольца, борцовские манекены и др.). Методика применения спортивных снарядов борца.

Применение тренажеров в тренировке борца. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям (натяжение крышки, обкладка матами, коврами).

7. Техника безопасности на занятиях по греко-римской борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Основные приёмы самостраховки: поддержка партнёра при падении; контроль выполнения действий партнёра; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приёма, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приёмов ближе к центру ковра.

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств борца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

*Строевые упражнения.* Общие понятия о строе, командах. Предварительная и исполнительная команды.

*Общеразвивающие упражнения*, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

*Ходьба*: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

*Бег*: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

*Прыжки*: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

*Переползания*: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

*Упражнения без предметов*: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

*Упражнения с предметами*: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями.

*Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах*: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

*Акробатические упражнения*: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

*Метания*: теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

*Спортивные игры*: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

*Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний*, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

*Упражнения для развития гибкости*: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

*Упражнения для развития ловкости*: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; пережат через стоящего на четвереньках; пережат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

*Упражнения для развития силы*: упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

*Упражнения для развития быстроты движения*: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

*Упражнения для развития выносливости*: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость – способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике греко-римской борьбы.

*Простейшие формы борьбы*. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к

другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

*Упражнения для укрепления моста.* Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

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

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

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

#### Технико-тактическая подготовка

Включает освоение элементов техники и тактики. Основные положения в борьбе.: стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая); партер (высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост); положения в начале и конце схватки, формы приветствия; дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).

Элементы маневрирования.

- в стойке;
- в партере;
- маневрирования в различных стойках.

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

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 ковра (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 партнером – подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом;

захваты руки на ключ; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Приёмы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

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 контрприёмов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Тактика – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы.

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

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определённых 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, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Анализ соревновательного дня.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлениями в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики действий борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализацию.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Поэтому в занятия необходимо вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и др.).

К числу главных методов психологической подготовки относятся словесные беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:

- соревнования по греко-римской борьбе;
- товарищеские встречи
- судейская практика.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения воспитанников к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в различных группах, ведения протокола соревнований, подготовки заявки, составления таблицы и др. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы. Врачебный контроль за обучающимися в учебно-тренировочных группах осуществляется врачом спортивной школы и районным медицинским учреждением.

Медицинское обследование воспитанники проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года). Это позволяет следить за динамикой уровня состояния здоровья и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному тренером совместно с занимающимися.

## **5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

- промежуточной аттестации обучающихся;
- итоговой аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении – «Справка».

**Формами промежуточной аттестации являются:**

1) контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.



2) учет результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учет победителей и призеров соревнований.

3) учет личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

**Физическая подготовка.**

1. бег на 20 м;
2. прыжки в длину с места;
3. бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы (вперед и назад);
4. челночный бег 3x10 м;
5. сгибание рук в упоре лежа;
6. подтягивание из виса;
7. Сгибание туловища лежа на спине за 20 с.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся ДЮСШ. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований и в установленные сроки.

**Техническая и тактическая подготовка.**

1. Забегание на мосту:
  - 5-влево, 5-вправо (с),
  - 10-влево, 10-вправо (с),
  - 15-влево, 15-вправо (с)
2. Повороты на мосту: 10 раз (с), 15 раз (с)
3. Броски манекена подворотом за 20 с, (кол-во бросков)
4. 10 кувырков вперед, с.

**6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

1. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно-оздоровительного этапа подготовки. (тренировочная нагрузка 6 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы 6-8 лет / 9-17 лет	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	7/7	2/2	1/1	0/1	-	0/1	1/1	1/1	1/0	1/0
2	Общая физическая подготовка	120/90	15/11	16/12	14/10	12/10	13/9	12/8	13/10	12/10	13/10
3	Специальная физическая подготовка	64/64	7/7	8/8	7/7	6/6	6/6	8/8	8/8	7/7	7/7
4	Техническая подготовка	15/35	1/4	1/4	2/4	2/4	2/4	1/3	2/4	2/4	2/4
5	Тактическая подготовка	8/18	0/1	0/1	1/2	2/2	2/3	1/3	1/2	1/2	1/2
6	Психологическая подготовка	4/4	-	-	1/1	1/1	-	1/1	-	1/0	0/1
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в соревнованиях	8/8	-	-	1/1	2/2	1/1	-	1/1	2/1	1/2



5	Тактическая подготовка	48	5	5	6	6	5	5	5	6	5
6	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	10	-	1	1	2	2	-	1	1	2
8	Участие в соревнованиях	15	1	2	1	2	1	2	2	2	2
9	Контрольные испытания	12	-	-	-	3	3	-	-	3	3
10	Медицинское обследование	4	1	-	-	2	-	-	-	-	1
11	<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	39	39	40	40	39	36	39	39	40

4. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для учебно-тренировочных групп (тренировочная нагрузка 12 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	10	2	2	1	-	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	90	13	12	11	10	10	8	10	8	8
3	Специальная физическая подготовка	100	12	12	12	10	10	12	11	10	11
4	Техническая подготовка	124	14	15	15	12	12	14	15	14	13
5	Тактическая подготовка	76	7	9	8	8	9	9	9	9	8
6	Психологическая подготовка	15	1	1	1	2	2	2	2	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	10	-	-	1	2	2	-	2	2	1
8	Участие в соревнованиях	23	1	2	3	3	3	2	3	3	3
9	Контрольные испытания	14	-	-	-	3	4	-	-	3	4
10	Медицинское обследование	6	2	-	-	2	-	-	-	-	2
11	<b>ИТОГО</b>	<b>468</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>53</b>

## **7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Формы занятий.**

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий: групповые теоретические и практические занятия; лекции и беседы; просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов; участие в соревнованиях.

**Методы физического воспитания:** словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

При организации детей во время занятий используются **методы:**

- фронтальный метод
- поточный метод
- метод групповых занятий
- круговой метод
- метод индивидуальных заданий

**Технологии:**

- игровая
- коммуникативная
- личностно-ориентированная

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

**Режим занятий:**

Этап подготовки	Год обучения	Режим реализации	Максимальная продолжительность одного занятия (в академ. час)	Максимальное количество часов в неделю (в академ. час)	Годовой объем учебно-тренировочной работы (час/год)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	2 часа (80 минут) 3 раза в неделю	6	234
Группы начальной подготовки	1 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	2 часа (80 минут) 3 раза в неделю	6	234
	2 и 3 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	2 часа (80 минут) 4 раза в неделю	8	312
Учебно-тренировочные группы	1 - 5 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	3 часа (120 минут) 4 раза в неделю	12	468

## 8. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Современный российский национальный воспитательный идеал – высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования **цель воспитания обучающихся в МБУДО СШ г.Певек:** развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти

защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачи воспитания обучающихся в МБУДО СШ г.Певек:**

усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Виды, формы воспитательной работы

Используются различные формы проведения мероприятий: собрание, общешкольные мероприятия, конкурсы, игры, тематические выставки творческих работ, акции, консультации, разъяснительные беседы и др.

**Ожидаемые результаты:**

осознание российской гражданской идентичности,

сформированность ценностей самостоятельности и инициативы,

готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению,

наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности,

сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

## 9. Материально-технические условия реализации программы

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8

21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

**Кадровое обеспечение программы:** программу реализует тренер-преподаватель

## 10. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Общими критериями оценки деятельности по общеразвивающей программе являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной подготовке осуществляется итоговый контроль успеваемости. Итоговый контроль обучающихся проводится по окончании освоения Программы тренером-преподавателем, согласно перечню контрольных нормативов Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения Программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

**Учебно-методическое и организационное обеспечение программы.**

Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта. – М.: Просвещение, 2004

Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. – М.: Дивизион, 2010. – 224с.

Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 2002

Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца. – М.: Физическая культура, 2009. – 240 с.

Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 168с.

Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 2326 с.

Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004.

Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 2008.

Крупник Е.Я., Щербакова Л.В. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 176 с.

Кузнецов А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование. – М.: Физическая культура, 2012. – 112с.

Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х книгах. – М.: Советский Спорт, 2000. – 1800 с.

Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.

Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся. – М.: Феникс, 2004

