

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»

Принято на
Педагогическом совете
Протокол № 4
«14» июня 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«Слободо-Туринская ДЮСШ»

С.Г. Захарова
Приказ № 61-д от 14.06.2023



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

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-разработчик:
Толах Альберт Николаевич,
тренер-преподаватель

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба»
Направленность	физкультурно-спортивная
Сведения об авторе - педагоге	
ФИО	Толах Альберт Николаевич
Год рождения	1973
Образование	Среднее профессиональное
Должность	Тренер-преподаватель
Квалификационная категория	первая
Контактные данные	Tolah-albert@mail.ru 89505567173
Сведения о программе	
1.Нормативная база.	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – ФЗ №273); - Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» далее– Порядок); - Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 – Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»; - Устав МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ»
2.Объем и срок освоения	3 года, 648 часов
4.Возраст обучающихся	10 -14 лет
5.Уровень программы	базовый
6.Тип программы	модифицированная
Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	программа разновозрастного детского объединения

Цель программы	развитие физических и морально - волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся посредством занятий греко - римской борьбой.
Учебные разделы	Теория физической культуры и спорта Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка Соревновательная практика Другие виды спорта и подвижные игры
Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Формы обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая. Виды занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.
Формы мониторинга	зачет, контрольные испытания по ОФП и СФП; участие в соревнованиях.
Дата утверждения и последней корректировки	14.06. 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка	стр.5
1.2 Цели и задачи программы	стр.6
1.3 Содержание программы	стр.7
Учебный план	стр.7
Учебно-тематический план с содержанием разделов 1 года обучения	стр.8
Учебно-тематический план с содержанием разделов 2 года обучения	стр.11
Учебно-тематический план с содержанием разделов 3 года обучения	стр.15
1.4 Планируемые результаты	
2. Комплекс организационно-педагогических условий	стр.19
2.1 Условия реализации программы	стр.21
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы	стр.23
2.3 Список литературы	стр.24
Приложение	

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа модифицированная, составлена на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией Б.А. Подливаева, Г.М. Грузных, актуализирована в соответствии с условиями образовательной организации.

При разработке программы за основу взяты педагогические подходы формирования здоровья и развития личности средствами физического воспитания, разработанные П.Ф. Лесгафтом, Э.Н. Вайнером, а также ведущие положения психолого-педагогических теорий личностно-ориентированного подхода в системе физического воспитания, разработанные В.П. Лукьяненко, Л.Б. Кофменом, В.В. Кузиным и др.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

Программа составлена в соответствии с **нормативно - правовыми документами:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – ФЗ №273);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» далее– Порядок);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 – Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Устав МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ»

Актуальность программы заключается в том, что занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, высокую физическую подготовку, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, высокую физическую подготовку, учат концентрироваться, справляться со стрессом, развивают навык самообороны.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Помимо этого программа «Греко-римская борьба» удовлетворяет запросы родителей и

детей, возрастающим интересом населения к различным видам единоборств, одним из которых, является греко-римская борьба.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся среднего школьного возраста 10 – 14 лет.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы учитываются возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формировании систем организма, двигательных и других функции.

Функциональные возможности мышечной системы подростков ниже, чем у взрослых. Поэтому упражнения на силу и выносливость в программе строго регламентированы, и их последовательность и нагрузка возрастает по мере приспособления к ней. Подбираются также комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

В рассматриваемом возрасте значительные изменения претерпевает и психика ребят. Происходит дальнейшее психическое возмужание. У них развиваются такие высшие психические способности, как логическое мышление, умение обобщать и анализировать свои поступки и поведение. И здесь тренировки приносят неоспоримую пользу. В процессе занятий дети учатся уважать друг друга на ковре и в жизни, уметь находить компромиссы в спорных ситуациях. Вместе делят горечь поражений и радость побед. Это закладывает хорошую основу для их физического и духовного развития, что немаловажно именно в подростковом возрасте.

Состав группы – 12-20 человек. Группы формируются разновозрастные.

Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, после освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по греко-римской борьбе стартового уровня. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Уровневость программы. Программа базового уровня предполагает использование специализированных предметных знаний, умений, компетенций, формирование навыков на уровне практического применения и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Греко-римская борьба», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку.

Сроки реализации программы, её объём и режим занятий. Программа рассчитана на 3 года обучения, 648 часов, ежегодно по 216 часов – 3 занятия в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

Перечень видов занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

Перечень форм подведения итогов: зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических и морально - волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся посредством занятий греко - римской борьбой.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей развития спортивной борьбы, ее правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- сформировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- обучить техническим элементам и правилам борьбы;
- подготовить обучающихся к соревновательной деятельности по греко-римской борьбе, реализуя индивидуальные возможности спортсменов;
- обучить тактическим действиям.

Развивающие:

- развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей;
- развитие координации, гибкости, общей физической выносливости, силы и других физических качеств обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- социализация и адаптация к жизни в обществе.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел программы	Всего	Количество часов					
			1 год		2 год		3 год	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	15	5	-	5	-	5	-
2	Общая физическая подготовка	255	-	87	-	87	-	81
3	Специальная физическая подготовка	186	-	61	-	61	-	64
4	Технико-тактическая подготовка	126	4	36	4	36	4	39
5	Соревновательная практика	15	-	5	-	5	-	5
6	Аттестация	15	-	5	-	5	-	5
7	Другие виды спорта и подвижные игры	39	-	13	-	13	-	13
Всего часов			9	207	9	207	9	207
			216		216		216	
			648					

Учебно-тематический план

1 год обучения, 216 часов

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	5	5	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	87	-	87	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	61	-	61	Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	40	4	36	Выполнение нормативов Наблюдение
5	Соревновательная практика	5	-	5	Участие в соревнованиях, результативность
6	Аттестация	5	-	5	Наблюдение
7	Другие виды спорта и подвижные игры	13	-	13	Наблюдение, участие в соревнованиях
	Всего часов	216	9	207	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Темы:

- 1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрывки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.
- 2. История развития спортивной (греко-римской) борьбы.** Возникновение и история Олимпийского движения. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.
- 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой.
- 4. Требования техники безопасности при занятиях спортивной (греко-римской) борьбой** (приложение №6). Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм. Запрещенные действия в борьбе. Страховка и помощь. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Техника безопасности на соревнованиях
Форма аттестации и контроля: тест, беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Практика:

- 1. «Беговые упражнения».**

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и

наоборот. Изменение скорости движения.

Обще подготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полу приседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2. **Прыжки.**

Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

3. **Упражнения на гимнастических снарядах.**

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

Форма аттестации и контроля: контрольные нормативы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

1. **Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2. **Специальные игровые комплексы.**

Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания (Приложение №7).

3. **Упражнения на мосту.**

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с мост (контрдействия).

Форма аттестации и контроля: контрольные нормативы

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Освоение и совершенствование захватов. Этапы освоения технических действий.

Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика.

- Приемы с захватом руки изнутри;
- Приемы с захватом руки из – под плеча;
- Захват «Петля»;
- Захват «Крест»;
- Бросок «Мельница»;
- Бросок «Посадка»;
- Приемы с захватом двумя руками изнутри;
- Приемы с захватом одной рукой снаружи;
- «Ключ»;

- Бросок «Задний пояс»;
- Бросок «Обратный пояс»;

Форма аттестации и контроля: выполнение нормативов, наблюдение

Раздел 5. Соревновательная практика

К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское обследование.

На данном этапе обучения, количество соревновательных схваток 4-8.

Обязательное участие в соревнованиях по другим видам спорта: «Кросс Нации», «Лыжня России».

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, результативность

Раздел 6. Другие виды спорта и подвижные игры

Игровые комплексы (приложение №7)

- Игры в касания.
- Игры в касания.
- Игры в блокирующие захваты.
- Игры в атакующие захваты.
- Игры в теснения.
- Игры в дебюты (начало поединка).
- Игры в перетягивание.
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.
- Игры за сохранение равновесия.
- Игры с отрывом соперника от ковра.
- Игры за овладение обусловленным предметом.
- Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Другие виды спорта

Спортивные игры: регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, наблюдение.

Раздел 7. Промежуточная аттестация

Практика: Сдача нормативов, контрольные замеры. (Приложение №1)

Форма аттестации и контроля: Сдача нормативов, контрольные замеры.

Учебно-тематический план

2 год обучения, 216 часов

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	5	5	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	87	-	87	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	61	-	61	Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	40	4	36	Выполнение нормативов Наблюдение
5	Соревновательная практика	5	-	5	Участие в соревнованиях, результативность
6	Аттестация	5	-	5	Сдача нормативов, контрольные замеры
7	Другие виды спорта и подвижные игры	13	-	13	Наблюдение, участие в соревнованиях
Всего часов		216	9	207	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Темы:

- 1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрывки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.
 - 2. История развития спортивной (греко-римской) борьбы.** Возникновение и история Олимпийского движения. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.
 - 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой.
 - 4. Требования техники безопасности при занятиях спортивной (греко-римской) борьбой** (приложение № 6). Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм. Запрещенные действия в борьбе. Страховка и помощь. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Техника безопасности на соревнованиях
- Форма аттестации и контроля:** тест, беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Практика:

Упражнения:

- Строевые и порядковые упражнения
- Ходьба

- Прыжки
- Переползания
- Бег
- Упражнения для рук и плечевого пояса
- Упражнения для туловища
- Упражнения на расслабление
- Дыхательные упражнения
- Упражнения с предметами: скакалкой, гимнастической палкой набивным мячом.

Форма аттестации и контроля: контрольные нормативы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

1. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2. Упражнения для укрепления мышц шеи

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед, назад в стороны; кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках.

3. Упражнения на мосту.

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с мост (контрдействия).

4. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения, сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки.

5. Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

6. Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в

стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

7. Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера

Форма аттестации и контроля: контрольные нормативы

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

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: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами с поворотами налево - вперед, направо - назад, направо - кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания, лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой – низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке по средством игр в касания маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рынок и т.п.).

Техника борьбы

Переворот рычагом

Защиты:

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание захватом туловища;

- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку *Защиты:*

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота. контрприемы) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
- в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи. Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из -под плеча

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Форма аттестации и контроля: выполнение нормативов, наблюдение

Раздел 5. Соревновательная практика

К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское обследование.

На данном этапе обучения, количество соревновательных схваток 8-8.

Обязательное участие в соревнованиях по другим видам спорта: «Кросс Нации», «Лыжня России».

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, результативность.

Раздел 6. Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры: регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, наблюдение.

Раздел 7. Аттестация

Практика: Сдача нормативов, контрольные замеры (Приложение №1)

Форма аттестации и контроля: Сдача нормативов, контрольные замеры.

Учебно-тематический план
3 год обучения, 216 часов

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	5	5	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	87	-	81	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	61	-	64	Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	40	4	39	Выполнение нормативов Наблюдение
5	Соревновательная практика	5	-	5	Участие в соревнованиях, результативность
6	Промежуточная аттестация	5	-	5	Сдача нормативов, контрольные замеры
7	Другие виды спорта и подвижные игры	13	-	13	Наблюдение, участие в соревнованиях
	Всего часов	216	9	207	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Темы:

1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрывки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

2. История развития спортивной (греко-римской) борьбы. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ

3. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Роль режима для борца. Примерный распорядок дня юного борца. Весовой режим борца. Питание. Особое значение питания для растущего организма.

4. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны

5. Требования техники безопасности при занятиях спортивной (греко-римской) борьбой (Приложение №6). Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм. Запрещенные действия в борьбе. Страховка и помощь. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Техника безопасности на соревнованиях

Форма аттестации и контроля: тест, беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Практика:

Упражнения:

- Строевые и порядковые упражнения
- Ходьба
- Прыжки
- Переползания
- Бег
- Упражнения для рук и плечевого пояса
- Упражнения для туловища
- Упражнения на расслабление
- Дыхательные упражнения
- Упражнения с предметами: скакалкой, гимнастической палкой набивным мячом.

Форма аттестации и контроля: контрольные нормативы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

1. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2. Упражнения для укрепления мышц шеи

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед, назад в стороны; кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках.

3. Упражнения на мосту.

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с мост (контрдействия).

4. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения, сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки.

5. Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

6. Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

7. Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверх, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера

Форма аттестации и контроля: контрольные нормативы

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

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: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами с поворотами налево - вперед, направо - назад, направо - кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания, лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой - низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке по средством игр в касания маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рынок и т.п.).

Техника борьбы

Переворот забеганием с ключом и предплечьем на плече (на шее)

Защиты:

а) лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер;

б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом с ключом и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

- а) не дать перевести себя на живот;
- б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободнойрукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Форма аттестации и контроля: выполнение нормативов, наблюдение

Раздел 5. Соревновательная практика

К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское обследование.

На пятом году обучения, количество соревновательных схваток 8-12

Обязательное участие в соревнованиях по другим видам спорта: «Кросс Нации», «Лыжня России».

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, результативность

Раздел 6. Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры: регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, наблюдение.

Раздел 7. Аттестация

Практика: Сдача нормативов, контрольные замеры. (Приложение №1)

Форма аттестации и контроля: Сдача нормативов, контрольные замеры.

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

- знают базовую историю греко-римской борьбы и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владеют всеми изученными техническими и тактическими приемами борьбы;
- владеют приемами профилактики травматизма и применение их в жизни;
- обеспечивают безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

Метапредметные:

- соотносят свои действия с планируемыми результатами, понимают необходимость корректировать свои действия с соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ответственно относятся к порученному делу, проявляют осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- определяют наиболее эффективных способов достижения результата;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и умеют их исправлять.

Личностные:

- могут управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе соревновательной деятельности;
- умеют конструктивно разрешать конфликты с учетом своего мнения и мнения окружающих;
- могут сами отвечать за свои поступки;
- содержат в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- дисциплинированы, внимательны, трудолюбивы в достижении поставленных целей;
- творчески подходят в решении различных задач, к работе на результат.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал 25*14 м.
2. Борцовский ковер.
3. Спортивный инвентарь:
 - Скакалки.
 - Шведская стенка.
 - Турник.
 - Гантели.
 - Штанга.
 - Канаты.
 - Манекен борца 30,40,45 кг – 2 шт.
 - Набивные мячи 2,3,5 кг
 - Гири.
 - Весы.
 - Резиновый эспандер.
 - Повязки (напульсники) красный и синий для судьи.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу имеет высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее или среднее профессиональное образование и профессиональную переподготовку по направлению «физическая культура и спорт».

Методические материалы:

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение учеников с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*.

Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Раздел	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры, скакалки, гантели, гимнастические палки Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, борцовский ковер, манекены, канат, штанга, гири Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Борцовский ковер, манекены Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Ковер, манекены Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно-игровой, словесный Приемы: Объяснение,	Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические	Обсуждение.

			демонстрация.	<u>материалы:</u> карточки.	
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, рулетка, борцовский ковер, манекен <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

Видеофильмы:

- Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх.
 - Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе с чемпионатов России.
 - Репортажи с Международных турниров памяти И. Поддубного по греко – римской борьбе.
- Учебные видеофильмы по технике греко-римской борьбы:
- «Техника греко-римской борьбы в стойке».
 - «Техника греко-римской борьбы в партере».

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль является составной частью подготовки юных спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом.

В начале учебного года проводится входной контроль с целью определения уровня развития детей, их способностей.

В течение всего учебного года осуществляется текущий контроль, для определения степени усвоения материала, определение готовности детей к восприятию нового, посредством наблюдения, контрольных срезов по предметным областям.

Промежуточная аттестация проводится дважды в год.

По окончании 1 полугодия на промежуточную аттестацию выносятся те контрольные упражнения из ОФП и СФП, в каких по итогам предыдущей промежуточной аттестации процент обучающихся не достигших нормы был высок (более 30% от общего количества обучающихся учебной группы). По предметной области «Теория физической культуры и спорта» выбираются 5 вопросов, по которым также процент правильных ответов был низким, исходя из итогов предыдущей промежуточной аттестации.

В конце второго полугодия промежуточная аттестация включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков (приложение №1) по всем обязательным предметным областям входящих в учебный план.

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать тренер-преподаватель отделения, а также родители (законные представители) обучающихся.

По итогам заполняются протоколы сдачи нормативов (приложение № 3).

Результаты промежуточной аттестации выносятся в итоговый протокол (приложение №4), согласно критериям оценки теоретической подготовки обучающихся (приложении № 5) и физической подготовке (приложение № 1).

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Техника выполнения специальных упражнений представлена в Приложении № 2.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательной программе для проведения контрольных испытаний выделены специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

2.3 Список литературы

Литература для педагога:

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. «Типовая программа по спортивной борьбе» – Москва; Советский спорт, 1991.–123 с.
2. Алексеев А.В., Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, 2003г
3. Богун, П.Н. Игра как основа национальных видов спорта /П.Н.Богун. - Москва: "Просвещение", 2006.—181с.
4. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие. -Киев: Высшая школа. Головное изд-во, 1988.-128 с.
5. Викулова А.Д. ,Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» – Ярославль, 1996.
6. Жуков, М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах/М.Н.Жуков.—Санкт-Петербург: «Асадема», 2000.—137с.
7. Игуменов В.М. «Спортивная борьба»/В.М.Игуменов—Москва: «Просвещение», 1993г.—246с.
8. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика» – Москва; ВЛАДОС, 2003.–64с.
9. Коркин В.П. Спортивная акробатика—Москва; Физкультура и спорт 1981.– 127с.
10. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов/В.И.Лях.—Москва: «Просвещение», 2006.—123с.
11. Лях, В.И. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов/В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. — Москва: «Просвещение», 1997г. — 98с.
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов .-М.: Физическая культура, 2010.-208с.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать .-М.: АСТ; Астрель, 2004.-863с.
14. Шулика, Ю.А. Спортивная борьба для учащихся /Ю.А. Шулика. —Москва: «Феникс», 2004.—156с.

Литература для обучающихся (родителей)

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов / В.Г. Никитушкин — Москва: Физическая культура, 2010 г. — 208 с.
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. / В.Г.Никитушкин - Москва: Физическая культура, 2010 г. — 240 с.
3. Шулика, Ю.А. Спортивная борьба для учащихся /Ю.А. Шулика. —Москва: «Феникс», 2004. — 156с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1	Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП	стр.25
2	Техника выполнения специальных упражнений	стр.26
3	Образец протокола сдачи контрольных нормативов	стр.27
4	Итоговый протокол промежуточной аттестации	стр.30
5	Критерии оценки по теоретической части программы	стр.31

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся по программе (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка			
			1	2	3
10лет					
1.	Бег30м(с)		5,9	5.6	5,4
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)		150	160	170
4.	Бег1000 м(с)		5.10	4.55	4.40
11лет					
1.	Бег30м(с)		5,8	5,5	5,3
2.	Подтягивание на перекладине		2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)		160	170	180
4.	Бег1000 м(с)		4.50	4.40	4.30
12лет					
1.	Бег30м(с)		5,6	5.4	5,3
2.	Подтягивание на перекладине		3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)		165	175	185
4.	Бег1000 м(с)		4.40	4.30	4.20
13лет					
1.	Бег30м(с)		5,5	5.3	5,1
2.	Подтягивание на перекладине		4	6	8
3.	Прыжок в длину с места (см)		175	185	200
4.	Бег1000 м(с)		4.30	4.20	4.10
14лет					
1.	Бег30м(с)		5,4	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине (раз)		6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)		185	195	205
4.	Бег1000 м(с)		4.10	4.00	3.55

Оценка уровня технического мастерства.

- Забегание на мосту:

5-влево, 5 -вправо(с), 15-влево, 15-вправо(с) +;

- Перевороты на мосту: 15раз(с) +;

- 10 Бросков манекена прогибом (с) +.

Примечание:

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту

- **3 балла** - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- **2 балла** - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- **1 балл** - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- **3 балла**- крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- **2 балла**- менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- **1 балл**- низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку

- **3 балла**- упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- **2 балла**- выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- **1 балл**- выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъём разгибом.

- **3 балла**- выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- **2 балла**- допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- **1 балл**- нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Выполнения технико–тактических действий

Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) прием – защита- прием; б) прием-контрприем-контрприем; в) прием в стойке-прием в партере.

- **3 балла**- технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- **2 балла**- технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе;
- **1 балл**- технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

**СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
промежуточной аттестации
по предметной области «Общая физическая подготовка»
второе полугодие _____ уч.года**

ОТДЕЛЕНИЕ: _____

ГРУППА: _____

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения ОФ П										Итоговый результат (средний балл)
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1													
2													
3													
.....													

Председатель комиссии _____ / _____ /
 Члены комиссии _____ / _____ /
 _____ / _____ /
 Тренер-преподаватель _____ / _____ /

« ____ » _____ г.

**СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
промежуточной аттестации
по предметной области «Вид спорта»
второе полугодие _____ уч. года**

ОТДЕЛЕНИЕ: _____

ГРУППА: _____

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения С Ф Ц, ТП										Итоговый результат (средний балл)
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1													
2													
3													
.....													

Председатель комиссии _____ / _____ /
 Члены комиссии _____ / _____ /
 _____ / _____ /
 Тренер-преподаватель _____ / _____ /

« ____ » _____ г.

**СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

по предметной области «Теория физической культуры и спорта»

второе полугодие _____ уч. года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____

ГРУППА: _____

№ п/ п	Ф.И.О.	Год рож.	Номера вопросов																		Итоговый результат (сумма очков)	Отметка Зачет/незачет		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			19	20
1	Xxxxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxx	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	16(80%)	зачет
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
...																								
.																								

Председатель комиссии _____ / _____ /

Члены комиссии _____ / _____ /

_____ / _____ /

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

« ____ » _____ г.

**СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

промежуточной и итоговой аттестации обучающихся _____ учебного года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____

ГРУППА: _____

№ п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Нормативные требования				Промежуточная, итоговая аттестация		Итоговый результат <i>Переведен Отчислен Оставлен на повторное обучение</i>
			Объем выполненной тренировочной работы в %	Показатели соревновательной деятельности (% отношение участие в соревнованиях к плану по программе)	Выполнение разрядных требований		Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТ. (уровень)	Тест по предметной области «Теория физической культуры и спорта (зачет/незачет)	
разряд	зачет незачет								
1	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	XXXXX	74%	50%	-	-	низкий	зачет	Переведен в СОГ-4
2									
3									

Директор: _____ / _____ /

Зам.директора по УСР: _____ / _____ /

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся ДЮСШ

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальной количество правильных ответов	Оценка
2 - 3 года обучения	10 - 15	70 %	Зачет

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа модифицированная.

Цель программы: развитие физических и морально - волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся посредством занятий греко - римской борьбой.

Программа базового уровня предполагает использование специализированных предметных знаний, умений, компетенций, формирование навыков на уровне практического применения и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Греко-римская борьба», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку.

Программа рассчитана на обучающихся среднего школьного возраста 10 – 14 лет.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы учитываются возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формировании систем организма, двигательных и других функции.

Состав группы –12-20 человек. Группы формируются разновозрастные.

Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, после освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по греко-римской борьбе стартового уровня. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Программа рассчитана на 3 года обучения, 648 часов, ежегодно по 216 часов – 3 занятия в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 40 мин.