


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

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол № 4  
«07» мая 2024 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
«Слободо-Туринская СШ»  
С.Г. Захарова  
приказ № 77-д от 07.05.2024



**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

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба»
<b>Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>Сведения об авторе - педагоге</b>	
<b>ФИО</b>	Толах Альберт Николаевич
<b>Год рождения</b>	1973
<b>Образование</b>	Среднее профессиональное
<b>Должность</b>	Тренер-преподаватель
<b>Квалификационная категория</b>	первая
<b>Контактные данные</b>	<a href="mailto:Tolah-albert@mail.ru">Tolah-albert@mail.ru</a> 89505567173
<b>Сведения о программе</b>	
1.Нормативная база.	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</p> <p>- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 - р);</p> <p>- Постановление Главного государственного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</p> <p>- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;</p> <p>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;</p> <p>- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК - 1232/09</p>

	<p>- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации);</p> <p>- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963 – Д «О внесении изменений в приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;</p> <p>- Приказ Министерства образования и молодежной политике Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104 -д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;</p> <p>- Устав и локальные акты учреждения.</p>
2.Объем и срок освоения	3 года, 648 часов
4.Возраст обучающихся	10 -14 лет
5.Уровень программы	базовый
6.Тип программы	модифицированная
<b>Характеристика программы</b>	
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	07.05.2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
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 3года обучения	стр.15
1.4 Планируемые результаты	
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	стр.19
2.1 Условия реализации программы	стр.21
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы	стр.23
2.3 Список литературы	стр.24
<b>Приложение</b>	

## 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 от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 - р);
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК - 1232/09
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации);
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963 – Д «О внесении изменений в приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

- Приказ Министерства образования и молодёжной политике Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104 -д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

- Устав и локальные акты учреждения.

**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 функций.

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
<b>Всего часов</b>			<b>9</b>	<b>207</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	<b>9</b>	<b>207</b>
			<b>216</b>		<b>216</b>		<b>216</b>	
<b>648</b>								

**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
<b>Всего часов</b>		<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	

**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 покрышки, 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
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	

### 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 само страховке:** 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; лежачий манекен 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; лежачий манекен 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, лежачий манекен на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежачий манекен на спине, с помощью ног; движения на

мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирование в различных стойках (левой-правой, высокой – низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке по средствам 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 а) 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
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	

## 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; лежачий манекен, 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; лежачий манекен, переноска на спине ногami 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	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры, скакалки, гантели, гимнастические палки <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Гимнастические маты, борцовский ковер, манекены, канат, штанга, гири <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <b>Приемы:</b>	<b>Оборудование:</b> Борцовский ковер, манекены <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки,	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика,

		занятие.	Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	видеозаписи	аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<b>Оборудование:</b> Ковер, манекены <b>Методические материалы:</b> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<b>Методы:</b> Соревновательно-игровой, словесный <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация.	<b>Оборудование:</b> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <b>Методические материалы:</b> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<b>Методы:</b> соревновательно-игровой, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<b>Оборудование:</b> Стойки, конусы, рулетка, борцовский ковер, манекен <b>Методические материалы:</b> 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		
<b>10лет</b>						
1.	Бег30м(с)		5,9	<b>5.6</b>	5,4	
2.	Подтягивание на перекладине		1	<b>2</b>	3	
3.	Прыжок в длину с места (см)		150	<b>160</b>	170	
4.	Бег1000 м(с)		5.10	<b>4.55</b>	4.40	
<b>11лет</b>						
1.	Бег30м(с)		5,8	<b>5,5</b>	5,3	
2.	Подтягивание на перекладине		2	<b>3</b>	4	
3.	Прыжок в длину с места (см)		160	<b>170</b>	180	
4.	Бег1000 м(с)		4.50	<b>4.40</b>	4.30	
<b>12лет</b>						
1.	Бег30м(с)		5,6	<b>5.4</b>	5,3	
2.	Подтягивание на перекладине		3	<b>4</b>	5	
3.	Прыжок в длину с места (см)		165	<b>175</b>	185	
4.	Бег1000 м(с)		4.40	<b>4.30</b>	4.20	
<b>13лет</b>						
1.	Бег30м(с)		5,5	<b>5.3</b>	5,1	
2.	Подтягивание на перекладине		4	<b>6</b>	8	
3.	Прыжок в длину с места (см)		175	<b>185</b>	200	
4.	Бег1000 м(с)		4.30	<b>4.20</b>	4.10	
<b>14лет</b>						
1.	Бег30м(с)		5,4	<b>5,1</b>	4,9	
2.	Подтягивание на перекладине (раз)		6	<b>8</b>	10	
3.	Прыжок в длину с места (см)		185	<b>195</b>	205	
4.	Бег1000 м(с)		4.10	<b>4.00</b>	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.

## Приложение №2

### 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**- выполняются 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 удержании 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 П, ТТП										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.