

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Греко-римская борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

# Актуальность программы.

# Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она

# усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

# Новизна программы.

Современный этап модернизации общества ставит перед системой образования ряд задач, способствующих переходу России в гражданское, демократическое общество, гарантирующее реализацию прав, свобод и возможностей отдельной личности. Принципиально ставится вопрос о смещении общественных приоритетов в сторону развития человека, индивида, личности, расширения возможности его самодеятельности, его субъективной компетенции. В системе образования, которая готовит человека к жизни в гражданском обществе, ребенок должен рассматриваться не просто как субъект деятельности и объект многообразных общественных отношений, но, прежде всего как суверенная, самостоятельная, свободная, толерантная и ответственная личность, осознающая индивидуальную, личностную ценность жизни и здоровья.

**Отличительной особенностью данной программы** является и то, что программой предусмотрен отбор одаренных детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Объем программы** по греко-римской борьбе зависит от общего количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы и распределяется следующем образом:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Максимальная наполняемость групп | Количество часов в год | Максимальное количество  учебных часов в неделю | Требования по физической, технической, спортивной  подготовке |
| **Спортивно-оздоровительная группа** | | | | |
| 1- й | 20 | 216 | 6 | Выполнение  нормативов по ОФП  (общей физической подготовке) |

**Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом** - анализ результатов деятельности учащихся.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально- нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивает их общественную активность.

Программа спортивно-оздоровительной подготовки – совершенствования знаний и умений, повышения и укрепления здоровья, физических качеств.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год составляет 36 учебных недель, в том числе и в каникулярное время.

**Режим занятий.** Организация учебно-тренировочного процесса по греко- римской борьбе и его содержание обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин; элементы акробатики - 6-10 мин;

игры в касания - 4-7 мин;

освоение захватов - 6-10 мин упражнения на мосту - 6-18 мин.

Оставшееся время занятий может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером.

Программный материал обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение - фрагмент - эпизод поединка - поединок - серия поединков.

**Программа рассчитана**, на обучающихся 7-17 лет. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в группу по борьбе нет. Обучение греко-римской борьбе проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, тренер должен учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося.

**Ожидаемые результаты**: приобретение знаний, умений и навыков, повышение физических качеств и укрепления здоровья, понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности.

# Цель и задачи программы

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

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи:**

* *в обучении* – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в муниципальных и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико – технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;
* *в воспитании -* приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом

телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

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

# Учебно-тематический план

СОГ -1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов, тем | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие. Диагностика. ТБ | 1 | 1 | - |
| 2 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | - |
| 3 | Общая физическая подготовка | 121 | 4 | 117 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 27 | 1 | 26 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 50 | 3 | 47 |
| 6 | Психологическая подготовка | 4 | 1 | 3 |
| 7 | Соревновательная подготовка | 4 | - | 4 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 0.5 | 0.5 |
| 9 | Приемные и переводные испытания | 4 | - | 4 |
| ИТОГО: | | 216 | 15.5 | 201.5 |

# 1.3 Содержание программы.

# Физическая подготовка.

**Общеподготовительные упражнения.**

***Строевые и порядковые упражнения:*** общие положения о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

***Ходьба:*** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и в другую сторону и др.

***Бег:*** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

***Прыжки:*** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из – за головы, из положения руки в низу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

***Переползания:*** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад , влево, вправо, с поворотом на 3600; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке; лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади ,согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

***Упражнения без предметов:*** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища.

Упражнения для ног. Упражнения для рук.

Упражнения для правильной осанки. Упражнения на расслабление.

Дыхательные упражнения.

## Упражнения с предметами.

Со скакалкой

С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг.). Упражнения с гантелями (вес до 1 кг.).

Упражнения с гирями.

Упражнения со стулом.

## Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической скамейке.

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

# Специально – подготовительные упражнения.

***Акробатические упражнения:*** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

*Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту.*

*Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения.*

*Упражнения с манекеном. Упражнения* с партнером.

# Специализированные игровые комплексы.

*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.*

# Изучение техники и тактики

**Освоение элементов техники и тактики**

## Основные положения в борьбе

*Стойка*: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

*Партер*: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

*Положения* в начале и конце схватки, формы приветствия.

*Дистанции*: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

## Элементы маневрирования

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

*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 ос; 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 п. т.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач).

# Техника греко-римской борьбы Приемы борьбы в партере

**Перевороты скручиванием**

*Переворот рычагом*

*Переворот скручиванием захватом рук сбоку*

*Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку*

# Перевороты забеганием

*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча*

*Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)*

# Перевороты переходом

*Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча*

# Захваты руки на «ключ»

*Одной рукой сзади Двумя руками сзади Одной рукой спереди Двумя руками сбоку*

*С упором головой в плечо Толчком противника в сторону Рывком за плечи*

*С помощью рычага ближней руки*

*Способы сбивания противника на живот*

*Способы освобождения руки, захваченной на ключ*

# Приемы борьбы в стойке

**Переводы рывком**

*Перевод рывком за руку*

*Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху*

# Переводы нырком

*Перевод нырком захватом шеи и туловища*

# Переводы вращением (вертушки)

*Перевод вращением захватом руки сверху*

# Броски подворотом (бедро)

*Бросок подворотом захватом руки через плечо Бросок подворотом захватом руки под плечо*

*Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи*

# Броски поворотом (мельница)

*Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища*

# Примерные комбинации приемов

1. *Перевод рывком за руку:*

*а)* перевод рывком за руку;

*б)* Бросок через спину захватом руки через плечо;

*в)* сбивание захватом туловища;

*г)* сбивание захватом руки двумя руками.

1. *Бросок подворотом захватом руки через плечо:*

*а)* перевод рывком за руку;

*б)* сбивание захватом руки двумя руками;

*в)* бросок поворотом захватом руки двумя руками;

*г)* сбивание захватом туловища и руки.

# Тренировочные задания

## Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:

*Осуществление захватов; Передвижение с партнером; Выталкивание партнера; Перетягивание партнера; Отрыв от ковра;*

*Выведение партнера из равновесия; Выполнение изучаемых приемов; Выполнение комбинаций приемов; Выполнение изучаемых приемов на оценку.*

## Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

*Удержание захватом руки и шеи сбоку (*сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

*Удержание захватом шеи с плечом спереди.*

*Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений.*

## Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

*а) задания по совершенствованию умения:*

-проводить схватки в атакующем стиле;

-ведение схватки на краю ковра;

-проводить конкретные приемы с опережением соперника;

-перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении

*б) учебные схватки:*

-попеременные схватки различного характера с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;

-схватки с разрешением захвата только одной рукой;

-схватки на одной ноге;

-уходы от удержания на «мосту» на время;

-удержание на «мосту» на время;

-схватки со сменой партнеров;

-схватки с заданием:

провести конкретный прием, проводить только связки приемов,

провести прием или комбинацию за заданное время.

# Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

Разминка борца должна состоять из двух частей: общей и специальной.

## Примерная схема разминки.

1. Комплекс общеподготовительных упражнений;
2. Элементы акробатики и самостраховки;
3. Игры и эстафеты;
4. Освоение захватов;
5. Работа на руках в стойке и партере;
6. Упражнения на мосту.

# Подготовка и участие в соревнованиях

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

# Технико-тактическая подготовка

**Освоение элементов техники и тактики**

***Основные положения в борьбе***

*Взаимоположения* борцов при проведении приемов в стойке:

-атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

-атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

-атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

*Взаимоположения* борцов при проведении приемов в партере:

-атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

-атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

-атакуемый в партере (высоком, низком) – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

## Элементы маневрирования

*Маневрирование* в определенном захвате со сменой взаимоположения в стойке и в партере; со сменой захватов.

*Маневрирование* с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

*Маневрирование* с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

*Маневрирование* с задачей осуществить свой захват.

*Маневрирование* с задачей перейти с одного захвата на другой. *Маневрирование* с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

*Маневрирование* с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий( ограничение площади).

## Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождение от захватов:

-при захвате запястья;

-при захвате одноименного запястья и плеча;

-при захвате обеих рук за запястья;

-при захвате рук сверху;

-при захвате рук снизу;

-при захвате разноименной руки и шеи;

-при захвате шеи с плечом;

-при захвате шеи с плечом сверху;

-при захвате туловища двумя руками спереди;

-при захвате туловища с рукой;

-при захвате одноименной руки и туловища сбоку.

# Техника греко-римской борьбы Приемы борьбы в партере

**Перевороты скручиванием**

*Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча*

# Перевороты забеганием

*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч*

# Перевороты перекатом

*Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу*

# Перевороты прогибом

*Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу* **Перевороты накатом**

*Переворот накатом захватом туловища с рукой*

# Примерные комбинации приемов

*Переворот скручиванием захватом рук сбоку:*

а*)* переворот рычагом;

б) переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; в) переворот обратным захватом туловища;

г) переворот захватом шеи и туловища снизу.

*Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:*

а*)* переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;

б) переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри;

в) переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; г) переворот обратным захватом туловища.

*Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:*

а) переворот обратным захватом туловища;

б) бросок прогибом обратным захватом туловища;

в) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; г) переворот захватом рук сбоку.

*Переворот накатом захватом туловища:*

а) переворот накатом захватом туловища в другую сторону; б) бросок прогибом захватом туловища сзади.

# Приемы борьбы в стойке Переводы рывком

*Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища*

# Переводы нырком

*Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой Перевод вращением захватом руки снизу*

# Броски подворотом (бедро)

*Бросок подворотом захватом шеи с плечом*

*Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища*

# Броски наклоном

*Бросок наклоном захватом туловища с рукой*

# Броски поворотом (мельницы):

*Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной – за плечо снаружи)*

*Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча*

# Сваливание сбиванием:

*Сбивание захватом руки двумя руками Сбивание захватом туловища*

# Примерные комбинации приемов

*Перевод рывком за руку:*

а) сбивание захватом туловища с рукой;

б) бросок прогибом захватом туловища с рукой; в) бросок наклоном захватом туловища с рукой;

г) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку; д) сбивание захватом туловища;

е) бросок прогибом захватом туловища.

*Перевод нырком захватом шеи и туловища:*

а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; б) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; в) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку. *Перевод вращением захватом руки сверху:*

а) сбивание захватом туловища;

б) сбивание захватом туловища и рукой; в) бросок прогибом захватом туловища;

г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) перевод захватом туловища;

е) бросок наклоном захватом туловища;

ж) бросок наклоном захватом туловища с рукой; з) бросок через спину захватом руки через плечо.

# Тренировочные задания по решению эпизодов поединка

*Задания по решению захватов приемами;*

*Задания по освоению действий, осложненных теснением.*

## Примерная схема разминки

* ходьба в упоре сзади;
* ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны;
* акробатика;
* упражнения в самостраховке;
* передвижения в стойке на руках;
* упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);
* упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
* упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
* осуществление атакующих захватов;
* имитация и выполнение ранее изученных приемов.

# Подготовка и участие в соревнованиях

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

# Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов общеподготовительных и специально- подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

# 1.4. Планируемые результаты

**Зачетные требования**

## По общей и специальной физической подготовке

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту.

## По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников. *По теоретической подготовке*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

# Зачетные требования

*По общей физической подготовке:*

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту.

*По специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По технико-тактической подготовке:*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий.

Оценка качества образования по программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в виде спортивных состязаний и сдачи нормативов ОФП.

**Планируемые результаты** структурированы по ключевым задачам, заявленным в программе и соответствуют требованиям, предъявляемым ФГОС к результатам освоения дополнительной образовательной программы:

*Предметные результаты:*

-овладение техническими и тактическими навыками борьбы.

-стимул к систематическим занятиям физической культурой.

-воспитание нравственных качеств, успешная социализация в обществе.

*Метапредметные результаты:*

- наличие стремления находить продуктивное сотрудничество (общение,

взаимодействие) со сверстниками при решении технико-тактических задач;

- участие в спортивной жизни класса (школы, города).

*Личностные результаты:*

- наличие ценностного отношения к занятиям физической культурой;

- укрепление здоровья;

- позитивная самооценка своей технической и физической подготовленности.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной образовательной

программы: соревнования, показательные выступления.

* 1. **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Греко-римская борьба» СОГ (базовый уровень)

Год обучения: 1 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Часы год | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
| **I Теоретическая подготовка** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Физическая культура и спорт в РФ | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Спортивная борьба в  России | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 3.Влияние занятий борьбой на организм спортсмена | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Т. Б. и профилактика травматизма на занятиях по  борьбе | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II Практическая подготовка** | **211** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.ОФП | 121 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 15 | 14 | 14 | 14 |  |  |  |
| 2.СФП | 27 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |
| 3.Технико-тактическая  подготовка | 50 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |  |  |  |
| 4.Психологическая  подготовка | 4 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| 5.Соревновательная  подготовка | 4 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 6.Инструкторская и  судейская практика | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 7.Приемные и переводные  испытания | 4 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| **III Общее количество часов** | **216** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в оборудованном борцовском зале с использованием тренажёрных залов. Учащиеся на занятиях одеты в спортивную форму и обувь. Для участия в соревнованиях учащиеся должны быть одеты в борцовское трико и обуты в борцовки.

# Материалы и оборудование:

* дидактический материал;
* компьютер;
* борцовский манекен;
* борцовский ковер;
* скакалки;
* набивные мячи;
* мячи баскетбольные;
* мячи волейбольные;
* мячи футбольные.

# Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими профессиональную категорию. Образование педагога соответствует профилю программы.

# Формы аттестации

Подведение итогов по результатам освоения данной программы проходит в виде сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

# Оценочные материалы

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной и итоговой аттестация**

# Оценочные материалы СОГ – по весовой категории

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п п | Контрольные упражнения и единицы  измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 – 47 кг. | | | | | 53 – 66 кг. | | | | | Свыше 73 кг. | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег на 30 м  (с) | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2 | Подтягивание на  перекладине  (кол. раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 3 | Сгибание рук  в упоре лежа (кол. раз) | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 4 | Прыжок в  длину с места | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 10 кувырков  вперед (с) | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 |
| 6 | Забегание на мосту  5 – влево, 5 – вправо (с)  10 – влево, 10   * вправо (с) 15 – влево, 15 * вправо (с) | 20,0  48,0 | 19,0  46,0 | 18,0  44,0 | 17,0  42,0 | 16,0  40,0 | 20,0  54,0 | 19,0  52,0 | 18,0  50,0 | 17,0  48,0 | 16,0  46,0 | 27,0  54,0 | 26,0  52,0 | 25,0  50,0 | 24,0  48,0 | 23,0  46,0 |
| 7 | Перевороты на мосту: 10 раз (с)  15 раз (с) | 35,0 | 33,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 39,0 | 37,0 | 35,0 | 33,0 | 31,0 | 37,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 |
| 8 | 10 бросков манекена  подворотом  (с) | 36,0 | 33,0 | 30,0 | 27,0 | 24,0 | 37,0 | 34,0 | 31,0 | 28,0 | 25,0 | 38,0 | 35,0 | 32,0 | 29,0 | 26,0 |

* 1. **Методические материалы**

**Формы обучения и виды занятий** по греко-римской борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований. Обучение греко-римской борьбе проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, тренер должен учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося.

**Используемая литература:**

* 1. Алексеев А.В., Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям,2003г.
  2. Викулова А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» – Ярославль, 2017.
  3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М., 2016.
  4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
  5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: ACT; Астрель, 2004. - 863 с.
  6. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 2016.
2. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд.КПГУ, 2015.

9. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.:ФИС,2014.

10. Подливаев Б.А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод, пособие – М.:ФОН, 2017.

11.Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие.- В 4-х кл.- М.:ФИС,2015.

# Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта России [http://www.minsport.gov.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки Российской Федерации [http://минобрнауки.рф/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2F%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8.%D1%80%D1%84%2F)
3. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России:[http://www.wrestrus.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.wrestrus.ru).
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](https://infourok.ru/go.html?href=%2FC%3A%5CUsers%5CToshiba%2520L500-1UN%5CDownloads%5Cwww.sportedu.ru%5C)