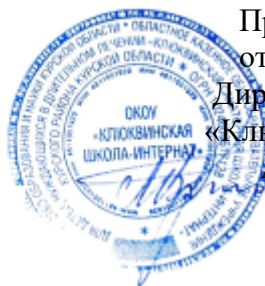


ОБЛАСТНОЕ КАЗЕНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ
ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ
«КЛЮКВИНСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»
КУРСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол No 1
от «28» августа 2025 года



Приказ N 117
от «01» сентября 2025 года
Директор ОКОУ
«Клюквинская школа-интернат»
А.П.Беликов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-16

Уровень: стартовый

Срок реализации: 8
месяцев

Автор-составитель:

Паршин Геннадий Михайлович
Педагог дополнительного образования

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. 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.

В отличие от стандартных, представлена модель построения системы многолетней тренировки. К программе составлены: учебный методический план дополнительного образования по греко-римской борьбе, примерные планы - графики учебного процесса, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии.

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 самостоятельности, 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 предусмотрены занятия для детей разной степени подготовки, 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 следующим 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	10	84	3	Выполнение нормативов по ОФП

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 30 учебных недель (с октября по май включительно).

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 40 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения: обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин;

элементы акробатики - 6-7 мин;

игры в касания - 4-5 мин;

освоение захватов - 6-10 мин

упражнения на мосту - 6-10 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 7-16 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.

1.2. 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 городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико – технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;
- *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 самоутверждении и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

1.3. Содержание программы

Содержание программы первого года обучения

Учебно-тематический план

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Диагностика. ТБ.	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	20	1	19
3	Специальная физическая подготовка	25	1	21
4	Технико-тактическая подготовка	32	1	31
5	Психологическая подготовка	1	1	0
6	Соревновательная подготовка	5	-	5
7	Приемный и выпускной мониторинг	2	-	2
ИТОГО:		84	6	78

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 (внутри, 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 (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше).

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.

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

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.*

2. 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 освобождения 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

Перевероты скручиванием

Переверот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Переверот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча

Перевероты забеганием

Переверот забеганием захватом шеи из-под плеч

Перевероты перекатом

Переверот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу

Перевероты прогибом

Переверот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу

Переверот прогибом с ключом и захватом туловища снизу

Перевероты накатом

Переверот накатом захватом туловища с рукой

Примерные комбинации приемов

Переверот скручиванием захватом рук сбоку:

а) переверот 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 и году обучения.

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.

По общей физической подготовке:

В течение года сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

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 соответствии с локальными актами учреждения.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Греко-римская борьба» (стартовый уровень)

Год обучения: 1 год

Разделы подготовки	Часы год	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май			
I Теоретическая подготовка	6											
1.Физическая культура и спорт в РФ (ОФП)	1	1										
2.Спортивная борьба в России (СФП)	1		1									
3.Влияние занятий борьбой на организм спортсмена (ТТП)	1			1								
4.Гигиена, закаливание, питание и режим борца (СП)	1				1							
5.Т. Б. и профилактика травматизма на занятиях по борьбе	1	1				1						
7.Психологическая подготовка	1											
II Практическая подготовка	78											
1.ОФП	19	3	3	3	2	2	2	2	2			
2.СФП	21	1,5	2	2	2	3	3,5	3,5	3,5			
3.Технико-тактическая подготовка	31	3	3	5	3	5	5	4	3			
5.Соревновательная подготовка	5			1	1	1		1	1			
7.Приемный и переводной мониторинг	2	1							1			
III Общее количество часов	84	10,5	9	12	9	12	10,5	10,5	10,5			

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в оборудованном согласно санитарных норм 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 педагогом со средним профессиональным образованием, без профессиональной категории. Образование педагога соответствует профилю программы.

2.3. Формы аттестации

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

2.4. 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

2.5. 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 (общеподготовительные, 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.

2.6. Рабочая программа воспитания

Главная задача- воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Одним из главных качеств спортсмена является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Цель воспитательной работы:

формирование условий для здорового образа жизни, профессионального самоопределения обучающихся и достижения высоких спортивных результатов.

Задачи:

- совершенствование учебно-воспитательного процесса, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их интересов, образовательных возможностей, состояния здоровья,
- выявление и реализация потенциала учащихся;
- мониторинг развития одаренных учащихся,
- создание эмоционального комфорта и условий для самовыражения, самопознания и саморазвития каждого ученика.

Календарный план воспитательной работы - прил 1 к программе

Используемая литература:

1. Алексеев А.В., Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, 2003 г.
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.: АСТ; Астрель, 2004. - 863 с.
6. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта России <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России: <http://www.wrestrus.ru>.
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www](http://www.lesgaft.spb.ru/)[HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/)[.HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/)[lesgaft](http://www.lesgaft.spb.ru/)[.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/)[lesgaftHYPERLINK](http://www.lesgaft.spb.ru/)["http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/)[.HYPERLINK](http://www.lesgaft.spb.ru/)["http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/)[spbHYPERLINK](http://www.lesgaft.spb.ru/)["http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/)[.HYPERLINK](http://www.lesgaft.spb.ru/) ["http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/)[ru](http://www.lesgaft.spb.ru/)

Приложение 1

Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

№	Модуль	Название мероприятия, события	Сроки проведения	Форма проведения
1	«Работа с родителями»	Организационно-родительское собрание	сентябрь	собрание
2	«Учебно – тренировочное занятие»	День солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	беседа
3	«Профориентация»	Профессии в спортивной школе	сентябрь	экскурсия
4	«Учебно – тренировочное занятие»	Безопасность жизнедеятельности на занятиях	сентябрь	инструктаж
5	«Спортивно-массовые мероприятия»	Единая неделя ГТО	октябрь	Беседа Тестирование конкурс
6	«Работа с родителями»	Ценности традиционной семьи	октябрь	беседа
7	«Спортивно-массовые мероприятия»	Конкурс рисунков «Мой тренер»	октябрь	конкурс
8	«Учебно – тренировочное занятие»	День именинника	ноябрь	эстафеты
9	«Спортивно-массовые мероприятия»	Посвящение в спортсмены	декабрь	Открытое занятие

10	«Учебно – тренировочное занятие»	Безопасность зимний период	декабрь	инструктаж
11	«Работа с родителями»	Родительское собрание, индивидуальные консультации	декабрь	беседа
12	«Спортивно- массовые мероприятия»	Рождественские старты		эстафеты
13	«Спортивно- массовые мероприятия» «Работа с родителями»	Конкурс рисунков «Мой папа –спортсмен»	февраль	конкурс
14	«Работа с родителями»	Семейные спортивные праздники «Мама, папа, я- спортивная семья»	март	соревнования
15	«Учебно – тренировочное занятие»	«Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися на дорогах.	март	беседа
16	«Учебно – тренировочное занятие»	«В здоровом теле –здоровый дух», посвященное дню здоровья	апрель	Беседа занятие
17	«Курский край - моя малая Родина»	«Улицы нашего города»	апрель	экскурсия

18	«Спортивно-массовые мероприятия»	Соревнования, посвященные Дню победы	май	соревнования
19	«Курский край - моя малая Родина»	«Они прославили мой город, мою область»	май	Беседа кино
20	«Учебно – тренировочное занятие»	«Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися летом	май	беседа

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Часы	Дата
1	Вводное занятие.	1,5	
2	ОФП. Строевые и порядковые упражнения	1,5	
3	ОФП. Ходьба, бег, прыжки, переползанная.	1,5	
4	ОФП. Упражнения без предметов	1,5	
5	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища.	1,5	
6	ОФП. Упражнения для ног. Упражнения для рук. Упражнения для правильной осанки. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.	1,5	
7	ОФП. Упражнения с предметами. Со скакалкой С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом.	1,5	
8	ОФП. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг.). Упражнения с гантелями (вес до 1 кг.). Упражнения с гириями	1,5	
9	ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. На гимнастической скамейке. Подвижные игры и эстафеты	1,5	
10	Спортивные игры	1,5	
11	СПУ (специально-подготовительные упражнения)	1,5	
12	СПУ. Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени	1,5	
13	СПУ. 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	1,5	
14	СПУ. кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках	1,5	
15	СПУ. длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.	1,5	
		1,5	

16	СПУ.Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту.	1,5	
17	СПУ.Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения.	1,5	
18	СПУ.Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.	1,5	
19	ТТП (техничко-тактическая подготовка) .Игры в касания; Игры в блокирующие захваты;	1,5	
20	ТТП. Основные положения в борьбе	1,5	
21	ТТП.Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.	1,5	
22	ТТП.Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.	1,5	
23	ТТП.Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	1,5	
24	ТТП.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.	1,5	
25	ТТП. Элементы маневрирования	1,5	
26	ТТП.Маневрирования в различных стойках	1,5	
27	Т. Б. и профилактика травматизма на занятиях по борьбе	1,5	
28	ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах	1,5	
29	ОФП, Упражнения для укрепления мышц шеи. СФП	1,5	
30	СФП: перевороты боком;	1,5	
31	СФП: комбинации прыжков.	1,5	
32	ТТП: Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.	1,5	
33	Гигиена, закаливание, питание и режим борца, ТБ и профилактика травматизма	1,5	
34	ОФП. Строевая подготовка	1,5	
35	ОФП.СФП: Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения.	1,5	

36	СФП: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки	1,5	
37	СФП: кувырки длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо	1,5	
38	ТТП: Перевороты скручиванием	1,5	
39	ТТП: Перевороты забеганием	1,5	
40	ТТП: Захваты руки на «ключ»	1,5	
41	Техника безопасности и профилактика травматизма.	1,5	
42	ОФП: Акробатические упражнения	1,5	
43	ОФП: Специализированные игровые комплексы	1,5	
44	ОФП: Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. ТТП	1,5	
45	ТТП: Приемы борьбы в стойке	1,5	
46	ТТП: Переводы рывком, Переводы нырком, Переводы вращением (вертушки)	1,5	
47	ТТП: Броски подворотом (бедро)	1,5	
48	Влияние занятий борьбой на организм спортсмена	1,5	
49	ОФП: Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.	1,5	
50	ОФ: Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. , ТТП	1,5	
51	Психологическая подготовка, ТТП	1,5	
52	ТТП: Броски поворотом (мельница)	1,5	
53	ТТП: Тренировочные задания, Осуществление захватов; Передвижение с партнером;	1,5	
54	ТТП: Тренировочные задания, Выталкивание партнера; Перетягивание партнера ; Отрыв от ковра;	1,5	
55	ОФП: Специализированные игровые комплексы. Игры в касания;	1,5	

	Игры в блокирующие захваты;	1,5	
56	Итоговое занятие	1,5	
ИТОГО		84ч	