

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ (ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ) ЦЕНТР «СТАРТ»

630010, г. Новосибирск, ул. Коминтерна, 93/2 тел. 7(383)261-68-95

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» августа 2021 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮФЦ «СТАРТ»
Л. Г. Буймова Л. Г. Буймова
«31» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ
Уровень «Базовый», «Углубленный»

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 4 года

Авторы составители:

А. В. Григорьев – тренер-преподаватель отделения греко-римская борьба

Т.Н. Вишнякова – зам. директора по учебно-воспитательной работе

НОВОСИБИРСК – 2021 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

Зам. директора УВР
Методист



Т.Н. Вишневская
Займова И.В.
Подпись ФИО

«23» августа 2021 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Воспитательная работа

Раздел 3. Список литературы

Раздел 4. Приложения

1. Пояснительная записка

1.1. Пояснительная записка

Направленность: Дополнительной общеразвивающей программы по греко-римской борьбе (далее Программа) – **физкультурно-спортивная**.

Актуальность программы: Греко-римская борьба входит в виды спорта Летних Олимпийских игр и является популярной в нашей стране. Занятия греко-римской борьбой являются базой для технической подготовки детей к участию в любом виде спортивной борьбы. Спортивная борьба развивает силу, быстроту, координацию, точность движений, выносливость, способствует формированию важных прикладных навыков самозащиты, а также является эффективным средством воспитания ценных моральных и волевых качеств: целеустремленности, мужества, находчивости. Поэтому спортивная борьба является важным средством физического воспитания.

Отличительные особенности программы, новизна программы: Программа позволяет учитывать интересы обучающихся 9-18 лет к занятиям, данным видом спорта независимо от их одарённости, способностей, уровня физического развития и подготовленности, позволяет обеспечить условия развития личных качеств каждого обучающегося через восхождение к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

Адресат программы: программа «Греко-римская борьба» разработана для детей 9-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

На базовый уровень зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься греко-римской борьбой. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники греко-римской борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень.

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе среди здоровых учащихся, минимальный возраст которых 12 лет, прошедших базовый уровень подготовки не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Количество обучающихся в группе:

Базовый уровень-10-15 человек

Углубленный уровень-7-10 человек

Объем программы, срок освоения:

Программа «Греко-римская борьба» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 4 лет обучения.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

Базовый уровень:

- 2 года обучения – 828 часов;

Углубленный уровень:

- 2 года обучения – 1104 часов;

Формы обучения: очная, групповая

Особенности организации образовательного процесса:

Формы реализации образовательной программы:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; воспитательная работа, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовка, соревновательная и др.)

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся

Режим занятий и их продолжительность:

Программа рассчитана на 46 учебных недель, занятия по программе проводятся:

- На базовом уровне 5 раз в неделю (4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час);
- На углубленном уровне 4 раза в неделю (4 занятия по 3 часа);

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»:

Цель программы: Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование у воспитанников потребностей в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту через занятия греко-римской борьбой.

Задачи:

Основными задачами реализации программы являются:

Базовый уровень

Предметные:

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- уровень освоения специальных знаний, основ гигиены и самоконтроля;
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по греко-римской борьбе;
- формирование знаний об истории развития греко-римской борьбы.

Метапредметные:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Личностные:

- воспитание в процессе занятий нравственных и волевых качеств, формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

Углубленный уровень

Предметные

- укрепление общего здоровья учащихся, развитие у них специфических качеств, необходимых в греко-римской борьбе;
- актуализация технического арсенала борьбы соответствующего соревновательному уровню освоения;
- углубленное изучение тактических приемов греко-римской борьбы.
- познакомить учащихся с теоретическими сведениями по греко-римской борьбе и правилами судейства.

Метапредметные и личностные

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующую развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- образовательная самостоятельность, подразумевающая умение находить средства для собственного развития;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Греко римская борьба»:

Учебный план: Базовый уровень (1 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка	13	11	2	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	142		142	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовки	88	8	80	Практическое задание

5	Технико-тактическая подготовка	103	8	95	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	8		8	
7	Учебно-воспитательная работа	48	20	28	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	6	3	3	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	414	52	362	

Учебный план: Базовый уровень (2 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка	13	11	2	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	142		142	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовки	88	8	80	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	103	8	95	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	8		8	
7	Учебно-воспитательная работа	48	20	28	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	6	3	3	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	414	52	362	

Учебный план: Углубленный уровень (1 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов		Формы контроля
		Всего	В том числе	

			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка	15	10	5	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	200		200	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовки	109	10	99	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	155	15	140	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	12		8	
7	Учебно-воспитательная работа	49	10	30	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	6	2	6	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	552	67	485	

Учебный план: Углубленный уровень (2 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка	15	10	5	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	200		200	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовки	109	10	99	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	155	15	140	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	12		8	
7	Учебно-воспитательная работа	49	10	30	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	6	2	6	
	ВСЕГО	552	67	485	

Содержание учебного плана: Базовый уровень (1 года обучения)

Тема № 1, Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка .

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке

Тема №2 История развития борьбы в России.

Теория: Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Классическая и спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России.

Тема №3 Правила техники безопасности на занятиях.

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

Практика: Опрос.

Тема №4 Единая спортивная классификации в греко-римской борьбе.

Теория: Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в греко-римской борьбе.

Практика: Опрос.

Тема №5 Основы техники и тактики греко-римской борьбы.

Теория: Понятие о технике греко-римской борьбы, тактике. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Практика: Опрос.

Тема №6 Физическая подготовка борца.

Теория: Общие основы специальной физической подготовки в греко-римской борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца.

Практика: Опрос.

Тема № 7 Основы гигиены и первая доврачебная помощь .

Теория: Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в греко-римской борьбе.

Практика: Опрос, практическое задание.

Тема №8 Организация и проведение соревнований.

Теория: Организация и проведение соревнований по общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по греко-римской борьбе.

Практика: Опрос, практическое задание.

Раздел №2 Общая физическая подготовка.

Тема №1 Общеподготовительные упражнения:

Практика: Строевые и порядковые упражнения, ходьба бег, прыжки, метания.

Тема №2 Упражнения без предметов:

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Тема №3 Упражнения с предметами

Практика: Со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с гантелями (до 1 кг.), с гирями.

Тема №4 Упражнения на гимнастических снарядах:

Практика: На гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на шесте, на коне.

Тема №5 Специально-подготовительные упражнения:

Практика: Упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с манекеном, упражнения с партнером.

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка

Тема №1 Специализированные игровые комплексы:

Теория: Правила игры.

Практика: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в дебюты, 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

Тема №2 Простейшие формы борьбы.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Тема № 3 Упражнения для укрепления моста.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

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

Тема №4 Имитационные упражнения.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

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

Тема №5 Упражнения с партнером.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Тема №6 Упражнения в самостраховке и страховке партнеров.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

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

Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка

Тема №1 Основные положения в борьбе:

Теория: Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений .

Практика: Стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая).

Тема №2 Партер

Теория: Техника выполнения партера, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений .

Практика: Партер_(высокий, низкий);

Тема №3 Положение

Теория: Техника выполнения положений на ковре, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений .

Практика: лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост); положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Тема №4 Дистанции

Теория: Техника соблюдения дистанции, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений .

Практика: дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).

Тема № 5 Элементы маневрирования:

Теория: Техника выполнения маневрирования, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений .

Практика: Элементы маневрирования в стойке; в партере; маневрирования в различных стойках.

Тема № 6 Техника борьбы в стойке

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг-упражнений .

Практика: Перевод рывком за руку. Перевод рывком с захватом шеи и туловища, Переводы вращением. Вертушка захватом руки сверху.

Раздел № 5. Контрольно – переводные занятия

Тема №1. Сдача нормативов

Практика: по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6. Учебно-воспитательная работа.

Тема №1. Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

Тема № 2. Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года.

Раздел № 7. Контрольные соревнования

Тема № 1. Участие в соревнованиях

Теория: Правила соревнований.

Практика: на базовом уровне (1 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, клубные встречи.

Раздел № 8. Инструкторская и судейская практика

Тема №1. Инструкторская практика

Теория: Терминология греко-римской борьбы, как правильно подавать команду для исполнения действия

Практика: Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям

Тема № 2 Судейская практика

Теория: Терминология и жесты судей.

Практика: Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

Содержание учебного плана: Базовый уровень (2 года обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

Тема №2 История развития борьбы в Новосибирской области.

Теория: Основные этапы развития борьбы в Новосибирской области. Выдающиеся борцы НСО.

Тема №3 Правила техники безопасности на занятиях.

Теория: Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Причины и факторы травматизма в борьбе.

Практика: Опрос.

Тема №4 Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Влияние гигиены и закаливания на организм борца. Влияние питания и режима дня на организм борца. Для чего соблюдается режим дня.

Практика: Опрос.

Тема №5 Спортивный массаж и врачебный контроль

Теория: Массаж, как средство реабилитации после значительных физических нагрузок. Восстановительный массаж. Медосмотр борцов у спортивного врача.

Практика: Опрос.

Тема № 6 Моральный и волевой облик спортсмена

Теория: Специально-психологическая подготовка борца. Формирование у занимающихся высоких моральных качеств.

Преданность к России, семье, Родине.

Практика: Опрос.

Тема №7 Единая спортивная классификации в греко-римской борьбе.

Теория: Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в греко-римской борьбе.

Практика: Опрос.

Тема №8 Основы техники и тактики греко-римской борьбы.

Теория: Понятие о технике греко-римской борьбы, тактике. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Практика: Опрос.

Тема № 9 Правила соревнований, организация их проведения.

Теория: Соревнования по борьбе. Борьба, по какой системе. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Опрос.

Тема № 10 Строение человека.

Теория: Костный скелет человека. Основные мышцы человека. Строение и работа внутренних органов.

Тема № 11 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к Труд и Обороне» .

Теория: История ВФСК ГТО в России. Тестирование нормативов: бег, прыжок с места подтягивание, отжимание

Практика: Практическое задание.

Раздел №2. Общая физическая подготовка

Тема №1 Строевые упражнения.

Практика: выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Тема № 2 Ходьба, бег.

Практика: Ходьба чередованием с бегом, спортивная ходьба. Бег обычный, на носках, боком приставным шагом, с преодолением препятствий, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу, спиной вперед.

Тема №3 Прыжки.

Практика: Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением; прыжки вверх из упора присев, через верёвку или кубики, прыжки с места на горку матов. Прыжки в длину с места, соскоком на площадку.

Тема №4 Упражнения без предметов.

Практика: Для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для рук и ног в положении сидя, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Тема №5 Упражнения с предметами.

Практика: Со скакалкой, с набивным мячом, с гантелями, с гирями, со штангой.

Тема №6 Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика: На гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате.

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка

Тема №1 Упражнения для укрепления мышц шеи

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок, в сторону с помощью руки. Движение головы вперед-назад, в стороны кругообразные из упора головой в ковер с помощью и бес помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену.

Тема №2 Акробатические упражнения.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, ; длинный кувырок с прыжка, через препятствие, через левое плечо; перевороты боком, комбинации прыжков

Тема № 3 Упражнения для укрепления моста.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Вставание на мост, лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту.

Тема №4 Имитационные упражнения.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном, с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра.

Тема №5 Упражнения с партнером.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах, стоя друг к другу спиной и взявшись за руки, сцепив руки в локтевых сгибах; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; отжимание ног: разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу; кружение взявшись за руки, за одну руку вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках; внезапные остановки после кружения и вращения.

Тема №6 Упражнения в само страховке и страховке партнеров.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Перекаты в группировке на спине, положение рук при падении 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 дугой;

кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера.

Тема №7 Специальные игровые упражнения.

Теория: Правила игры.

Практика: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты, игры в перетягивание, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом.

Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка

Тема №1 Основные положения в борьбе

Теория: Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений .

Практика: Стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая).

Тема №2 Партер

Теория: Техника выполнения партера, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений .

Практика: Партер_(высокий, низкий положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.).

Тема №3 Положение

Теория: Техника выполнения положений на ковре, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений .

Практика: Лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост); положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Тема №4 Дистанции.

Теория: Техника соблюдения дистанции, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений .

Практика: дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).

Тема № 5 Элементы маневрирования.

Теория: Техника выполнения маневрирования, правила техники безопасности во время выполнения спарринг-упражнений.

Практика: Элементы маневрирования в стойке; в партере; маневрирования в различных стойках.

Тема № 6 Приемы борьбы в партере.

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения

Практика: спарринг- упражнений переводы скручиванием, переводы забеганием, переводы переходом, захваты руки на ключ.

Тема № 7 Приемы борьбы в стойке.

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг-упражнений

Практика: переводы рывком (за руку, захватом шеи с плечом сверху); переводы нырком (захватом шеи и туловища); перевод вращением захватом руки сверху; броски подворотом (захватом руки через плечо, захватом руки под плечо, захватом руки сзади (сверху) и шеи.); бросок наклоном захватом туловища.

Тема № 8 Комбинации приемов.

Теория: Техника выполнения маневрирования, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений

Практика: Перевод рывком за руку; Бросок подворотом захватом руки через плечо.

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия.

Тема №1. Сдача нормативов.

Практика: по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.

Тема №1. Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

Практика: Участие в показательных выступлениях.

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года.

Раздел № 7 Контрольные соревнования

Тема № 1 Участие в соревнованиях

Теория: Правила соревнований.

Практика: На базовом уровне (2 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи.

Практика: Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку — разминка, эмоциональная настройка.

Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика

Тема №1 Инструкторская практика

Теория: Терминология греко-римской борьбы, как правильно подавать команду для исполнения действия

Практика: Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестройке группы. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Тема № 2 Судейская практика

Теория: Терминология и жесты судей.

Практика: Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Судейство на соревнованиях в группе, выставление очков, выполнение роли секундометриста.

Содержание учебного плана: Углубленный уровень (1 года обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП.

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

Тема №2 Правила техники безопасности на занятиях.

Теория: Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Причины и факторы травматизма в борьбе.

Практика: Опрос

Тема № 3. Круговой обзор развития борьбы в России.

Теория: События за последний год.

Практика: Встречи со спортсменами.

Тема № 4. Личная и общественная гигиена. Питание и режим юных спортсменов.

Теория: Гигиенические средства для спортсмена. Поднятие иммунитета. Содержание калорий в продуктах.

Практика: Опрос

Тема № 5. Спортивный массаж и врачебный контроль.

Теория: Массаж как средство реабилитации после значительных физических нагрузок. Восстановительный массаж. Медицинский осмотр

Практика: Опрос, практическое занятие.

Тема № 6. Морально-волевой облик спортсмена.

Теория: Развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Развитие коммуникативных свойств личности.

Тема №7 Специальная психологическая подготовка.

Теория: Выбор средств и путей достижения целей. Преодоление борьбы и мотивов, принятие решения действовать. Исполнение принятого решения путем активных действий.

Тема №8 На пути к будущей профессии.

Теория: Выполнение нормативов, запрашиваемых в том или ином учебном заведении.

Практика: В рамках отведенных часов ведется профориентационная работа, куда также приглашаются представители спортивных и военных учебных заведений, военный комиссар.

Тема №9 Основы техники и тактики борьбы.

Теория: Быстрое и надежное осуществление захватов. Быстрое перемещение. Выведение из равновесия соперника. Сковывания его действия.

Тема №10 Правила проведения соревнования и судейство, инструкторская подготовка.

Теория: Оценка приемов в баллах в стойке и в партере. Оформление судейских документов. Судейство соревнований в качестве бокового судьи и секундометриста.

Раздел №2. Общая физическая подготовка.

Тема № 1 Ходьба, бег.

Практика: Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных

препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Тема №2 Прыжки.

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

Тема №3 Переползания.

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

Тема №4 Упражнения без предметов.

Практика: Сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Тема №5 Упражнения с предметами.

Практика: Скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Тема №6 Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика: На гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусках, шесте, гимнастической скамейке.

Тема №7 Акробатические упражнения

Практика: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо;

кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка

Тема №1 Упражнения для укрепления мышц шеи

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок, в сторону с помощью руки.

Движение головы вперед-назад, в стороны кругообразные из упора головой в ковер с помощью и бес помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену.

Тема № 3 Упражнения для укрепления моста.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Вставание на мост, лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; забегания на мосту с помощью и бес помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту.

Тема №4 Имитационные упражнения.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном, с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра.

Тема №5 Упражнения с партнером.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах, стоя друг к другу спиной и взявшись за руки, сцепив руки в локтевых сгибах; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверх, перед грудью; отжимание ног: разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу; кружение взявшись за руки, за одну руку вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках; внезапные остановки после кружения и вращения.

Тема №6 Упражнения в самостраховке и страховке партнеров.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Перекаты в группировке на спине, положение рук при падении 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 дугой; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера.

Тема №7 Другие виды спорта и другие виды спорта.

Теория: Правила игры.

Практика: Баскетбол, регби, футбол, тяжёлая атлетика, легкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты.

Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка

Тема № 1 Положения борца

Теория: Техника выполнения

Практика: По отношению к ковру (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Тема № 2 Сближение с партнером

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений.

Практика: Подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Тема № 3 Переводы в стойке (защита, контрприем)

Теория: Техника выполнения переводов, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений.

Практика: переводы рывком (за руку, захватом шеи с плечом сверху); переводы нырком (захватом шеи и туловища); перевод вращением захватом руки сверху;

Тема № 4 Броски в стойке (защита, контрприем)

Теория: Техника выполнения бросков, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений.

Практика: Бросок через спину захватом руки и шеи, Бросок через спину захватом руки через плечо. Сбивая захватом руки двумя руками.

Тема № 5 Перевороты в партере (защита, контрприем)

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений.

Практика: Перевороты скручиванием. Переворот рычагом. Переворот захватом рук сбоку. Переворот за себя захватом рук сбоку. Перевороты забеганием. Переворот с захватом шеи из-под плеча. Переворот с ключом и предплечьем на шее. Перевороты переходом.

Тема № 6 Захваты в партере (защита, контрприем)

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений.

Практика: Захваты руки на ключ. Захват руки на ключ одной рукой сзади. Захват руки на ключ двумя руками сзади. Захват руки на ключ с упором головой в плечо. Захват руки на ключ толчком противника в сторону. Захват руки на ключ рынком за плечи.

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия

Тема №1 Сдача нормативов

Практика: по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.

Тема №1 Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года. Итоги соревновательной деятельности

Раздел № 7 Контрольные соревнования

Тема № 1 Участие в соревнованиях

Теория: правила соревнований.

Практика: на углубленном уровне (1 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи. Первенства города, области. Выступления за сборную города, области.

Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика

Тема №1 Инструкторская практика

Теория: Терминология греко-римской борьбы, как правильно подавать команду для исполнения действия.

Практика: Составление конспектов тренировочных занятий. Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

Тема № 2 Судейская практика.

Теория: Изучения правил соревнований, терминология и жесты судей.

Практика: Судейство на внутренних соревнованиях. Оформление судейской документации: заявка, протоколы взвешивания. акт приемки

места проведения соревнований, протоколы командного, личного первенства, протоколы хода соревнований, протоколы результатов схватки, судейская записка и тд;.

Содержание учебного плана: Углубленный уровень (2 года обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП.

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка.

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

Тема №2 Правила техники безопасности на занятиях.

Теория: Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Причины и факторы травматизма в борьбе.

Практика: Опрос

Тема № 3. Круговой обзор развития борьбы в России.

Теория: События за последний год.

Практика: Встречи со спортсменами.

Тема № 4. Личная и общественная гигиена. Питание и режим юных спортсменов.

Теория: Гигиенические средства для спортсмена. Поднятие иммунитета. Содержание калорий в продуктах.

Практика: Опрос

Тема № 5. Спортивный массаж и врачебный контроль.

Теория: Массаж как средство реабилитации после значительных физических нагрузок. Восстановительный массаж. Медицинский осмотр

Практика: Опрос, практическое занятие.

Тема № 6. Морально-волевой облик спортсмена.

Теория: Развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Развитие коммуникативных свойств личности.

Тема №7 Специальная психологическая подготовка.

Теория: Выбор средств и путей достижения целей. Преодоление борьбы и мотивов, принятие решения действовать. Исполнение принятого решения путем активных действий.

Тема №8 На пути к будущей профессии.

Теория: Выполнение нормативов, запрашиваемых в том или ином учебном заведении.

Практика: В рамках отведенных часов ведется профориентационная работа, куда также приглашаются представители спортивных и военных учебных заведений, военный комиссар.

Тема №9 Основы техники и тактики борьбы.

Теория: Быстрое и надежное осуществление захватов. Быстрое перемещение. Выведение из равновесия соперника. Сковывания его действия.

Тема №10 Правила проведения соревнования и судейство, инструкторская подготовка.

Теория: Оценка приемов в баллах в стойке и в партере. Оформление судейских документов. Судейство соревнований в качестве бокового судьи и секундометриста.

Раздел №2. Общая физическая подготовка.

Тема № 1 Ходьба, бег.

Практика: Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Тема №2 Прыжки.

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

Тема №3 Переползания.

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

Тема №4 Упражнения без предметов.

Практика: Сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Тема №5 Упражнения с предметами.

Практика: Скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями.

Тема №6 Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика: На гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Тема №7 Акробатические упражнения

Практика: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо;

кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка

Тема №1 Упражнения для укрепления мышц шеи

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок, в сторону с помощью руки. Движение головы вперед-назад, в стороны кругообразные из упора головой в ковер с помощью и бес помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену.

Тема № 3 Упражнения для укрепления моста.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Вставание на мост, лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; забегания на мосту с помощью и бес помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту.

Тема №4 Имитационные упражнения.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном, с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра.

Тема №5 Упражнения с партнером.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах, стоя друг к другу спиной и взявшись за руки, сцепив руки в локтевых сгибах; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; отжимание ног: разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу; кружение взявшись за руки, за одну руку вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках; внезапные остановки после кружения и вращения.

Тема №6 Упражнения в самостраховке и страховке партнеров.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Перекаты в группировке на спине, положение рук при падении 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 дугой; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера.

Тема №7 Другие виды спорта и другие виды спорта.

Теория: Правила игры.

Практика: Баскетбол, регби, футбол, тяжёлая атлетика, легкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты.

Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка

Тема № 1 Положения борца

Теория: Техника выполнения

Практика: По отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Тема № 2 Сближение с партнером

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений.

Практика: Подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Тема № 3 Переводы в стойке (защита, контрприем)

Теория: Техника выполнения переводов, правила техники безопасности во время выполнения спарринг-упражнений.

Практика: Перевод рывком на руку Перевод рывком с захватом шеи и туловища. Перевод вращением захватом руки сверху Сбивание захватом руки.

Тема № 4 Броски в стойке (защита, контрприем)

Теория: Техника выполнения бросков, правила техники безопасности во время выполнения спарринг-упражнений.

Практика: Бросок наклоном с захватом туловища с рукой. Бросок через спину. Броски прогибом. Сбивание захватом руки и туловища. Дожимы, уходы, контрприемы с уходом с моста

Тема № 5 Перевороты в партере (защита, контрприем)

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг-упражнений.

Практика: Перевороты скручиванием. Переворот забеганием. Переворот перекатом. Переворот накатом.

Тема № 6 Захваты в партере (защита, контрприем)

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг-упражнений.

Практика: Захваты руки на ключ. Захват руки на ключ одной рукой сзади. Захват руки на ключ двумя руками сзади. Захват руки на ключ с упором головой в плечо. Захват руки на ключ толчком противника в сторону. Захват руки на ключ рынком за плечи.

Тема № 7 Броски в партере (защита, контрприем)

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг-упражнений.

Практика: Броски прогибом. Бросок обратным захватом туловища. Бросок захватом туловища сзади.

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия

Тема №1 Сдача нормативов

Практика: по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.

Тема №1 Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года. Итоги соревновательной деятельности

Раздел № 7 Контрольные соревнования

Тема № 1 Участие в соревнованиях

Теория: правила соревнований.

Практика: на углубленном уровне (2 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи. Первенства города, области. Выступления за сборную города, области.

Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика

Тема №1 Инструкторская практика

Теория: Терминология греко-римской борьбы, как правильно подавать команду для исполнения действия.

Практика: Составление конспектов тренировочных занятий. Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

Тема № 2 Судейская практика.

Теория: Изучения правил соревнований, терминология и жесты судей.

Практика: Изучение особенностей судейства соревнований по Греко-римской борьбе, оценка технических действий в схватке, оценка пассивности, замечания, предупреждения, поражение в схватке за нарушении правил, оценка борьбы в зоне пассивности и на раю ковра.

Планируемые результаты:

Базовый уровень.

Личностные:

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность,

толерантность.

Метапредметные:

- Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе; правила техники безопасности, единую спортивную квалификацию, гигиену, закаливание, режим борца;
- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой; о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;
- терминологию спортивной борьбы; правила соревнований по борьбе;
- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца;

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях; правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- страховку и само страховку;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;
- оказать первую медицинскую помощь;
- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;
- выполнять игровые комплексы с элементами единоборств.

Углубленный уровень.

Личностные:

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- образовательная самостоятельность, подразумевающая умение находить средства для собственного развития;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Метапредметные:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующую развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Предметные результаты:

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- об укреплении общего здоровья учащихся, развитии у них специфических качеств, необходимых в греко-римской борьбе;
- актуализировать технический арсенал борьбы соответствующего соревновательному уровню освоения;

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- пользоваться тактическими приемами греко-римской борьбы.
- пользоваться теоретическими сведениями по греко-римской борьбе и правилами судейства

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый 1 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	230	414 час	4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час
Базовый 2 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	230	414	4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час
Углубленный 1 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	184	552	4 занятия по 3 часа

Углубленный 2 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	184	552	4 занятия по 3 часа
----------------------------------	--------------------------	--------------------	----	-----	-----	------------------------

Календарный учебный график для базового уровня, первого и второго года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1. Теоретическая подготовка	13	1	2	1	1	2	-	2	2	2	-	-	-
2. Техничко-тактическая подготовка	103	9	11	10	10	10	10	10	10	9	10	4	
3. СФП	88	6	7	8	9	10	8	9	9	9	9	4	
4. ОФП	148	11	16	15	15	13	15	15	11	12	16	9	
5 Инструкторская практика	6	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-
6. Учебно-воспитательная работа	48	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	
7. Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
8. Контрольные испытания	8	4	-	-	-		-	-	-	4	-	-	
<i>Итого в месяц:</i>	414	39	40	39	40	40	37	40	39	40	39	21	0

Календарный учебный график для углубленного уровня, первого и второго года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1. Теоретическая подготовка	15	1	2	2	2	2	-	2	2	2	-	-	
2. Техничко-тактическая подготовка	155	10	12	13	16	16	13	16	17	17	16	9	
3. СФП	109	5	8	8	13	11	10	11	11	13	13	6	
4. ОФП	206	27	27	23	18	16	20	20	13	14	17	11	
5 Инструкторская практика	6	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	
6. Учебно-воспитательная работа	49	1	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	
7. Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
8. Контрольные испытания	12	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	
<i>Итого в месяц:</i>	552	51	54	51	54	54	48	54	51	54	51	30	

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления

Материально-техническое обеспечение: Занятия проводятся в спортивном зале по адресу ул. Доватора, 33/4 (договор безвозмездного пользования объектом недвижимости).

Для реализации программы «Греко-римская борьба» помещение соответствует следующим характеристикам:

Площадь: 238,5м², 1 спортивный зал, имеются отдельные раздевалки для мальчиков и девочек, 1 душевая, кладовая для хранения инвентаря, тренерский кабинет, 1 санузел.

Помещения оснащены противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, имеется видеонаблюдение.

Зал оборудован татами из отдельных матов, в наличии 5 борцовских тренировочных манекена, гантели, скакалки, набивные мячи. Пути движения к местам оказания услуг доступны для категории инвалидов (ОДА, с нарушениями слуха и зрения). Зона оказания услуг (1 этаж) доступна для всех категорий инвалидов. Обеспечение доступа в помещение инвалиду или лицу с ОВЗ может производиться при помощи сопровождающего лица либо волонтеров.

Кадровое обеспечение

Педагоги, работающие по данной программе знают основы физического воспитания и имеют педагогическое и специальное образование.

По данной образовательной программе работают тренеры-преподаватели:

Григорьев Артур Валерьевич - тренер-преподаватель с высшей квалификационной категорией, педагогический стаж работы 24 года;

Чолпонбай Эрнисбек - тренер-преподаватель, аттестован на соответствие занимаемой должности педагогический стаж работы 3 года.

2.3. Формы аттестации.

На программу базового уровня, зачисляются обучающиеся желающие заниматься спортом, выполняющие нормативы по ОФП, имеющие письменное медицинское разрешение и прошедшие входную диагностику.

Промежуточная аттестация проводится с целью выяснения уровня готовности ребенка к обучению на углубленном уровне, определяет его индивидуальные способности, интересы, мотивы. (Теоретические вопросы, ОФП, СФП (контрольные нормативы), Техничко-тактическая подготовка (ТТП)).

Текущий контроль (Первенство ДЮФЦ «СТАРТ») проводится с целью выявления обучающихся, готовых участвовать в соревнованиях более высокого уровня.

Основными показателями выполнения программных требований на базовом и углубленном уровне являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а так же выступление в соревнованиях.

В зависимости от этих показателей происходит зачисление и перевод учащихся в вышеперечисленные группы обучения.

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценки 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)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2.	Бег на 60 м (с)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,5	9,3	9,1	8,9	9,7
3.	Бег на 100 м (с)	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	15,4	15,0	14,6	14,2	13,8
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
5.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	35	40	45	50
6.	Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	20	25	30	35	40	25	30	35	40	45	15	20	25	30	35
7.	Приседание с партнером равного веса (раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	2	4	6	8	10
8.	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
9.	Лазание по канату 4 м без помощи ног (с)	9,4	9,1	8,8	8,5	8,2	9,7	9,4	9,1	8,8	8,5	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8
10.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215

11.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м)	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8	6,0	7,8	7,7	8,1	8,5	8,2	8,6	9,0	9,4	9,8
12.	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
13.	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8
14.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	15	18	21	24	24	14	17	20	23	26	11	14	17	20	23

Требования к теоретическим знаниям.

Высокий уровень - Самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Средний уровень – В ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованы, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Низкий уровень - В ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

Вопросы (приложение №1)

2.5. Методические материалы

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно–педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха борца является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочного процесса.

Система подготовки борца представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные 14 и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники греко – римской борьбы; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: - разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр; применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально–подготовленных упражнений, близких по структуре к греко-римской борьбе.

Особенности обучения: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля: Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях: невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На базовом уровне особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

На углублённом уровне, создаются условия для приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных норм и т.д. основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этот этап является базовым и окончательным для отбора будущих чемпионов.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной программы – формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

1. Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
2. Приобщать обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
3. Организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
4. Организовывать информационную работу с обучающимися по обеспечению личной безопасности образовательного пространства;

План воспитательной работы

Модуль «Ключевые дела учреждения»			
№	Наименование мероприятия	участники	сроки проведения
1	День открытых дверей	учащиеся, педагоги, администрация, родители	1 сентября
2	Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам, которые культивируются в ДЮФЦ «СТАРТ»	родители, педагоги школ, тренеры-преподаватели	сентябрь
3	Инструктажи по технике безопасности во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	с 1-15 сентября
4	Беседы, игры во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	в течение года
5	Сдача зачётов по ОФП, СФП, контрольные нормативы	учащиеся, тренеры-преподаватели	3 раза в год
6	Собрания в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами на отделениях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
7	Участие в Первенствах ДЮФЦ и Первенствах НСО, посвященные	учащиеся, тренеры-преподаватели, адз,	в течение года

	памяти спортсменов и тренеров-преподавателей.	администрация	
8	«День учителя»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
9	«День защитника Отечества»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	февраль
10	«Международный женский день»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	март
11	Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	В течение года
12	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
13	«Международный день защиты детей»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	1 июня
14	Учебно-тренировочные сборы	учащиеся, тренеры-преподаватели	июня- июль
Модуль «Социально-культурная направленность»			
1	Торжественный прием вновь поступивших в школу	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
2	«День здоровья»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
3	«Важнейшие спортивные и политические события»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ежемесячно
4	Встречи с выпускниками школы, а так же с ведущими спортсменами области	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
5	Создание информационного стенда отделения	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
6	Беседа «День народного единства»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
7	Экскурсии, культпоходы в музей и на выставки	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
8	Антинаркотическая акция «Спорт против наркотиков»	учащиеся, тренеры-преподаватели	ноябрь
9	Оформление стендов к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
10	Участие в конкурсах и соревнованиях приуроченных к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
11	Беседы по пропаганде здорового образа жизни	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
12	Мероприятия по профилактике потребления наркотических, токсических и других психоактивных веществ (ПАВ), алкогольной	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года

	продукции, табакокурения;		
13	Новогодний праздник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	декабрь
14	Диспут на тему: «Как бы ты поступил»	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
15	«ЮМОРИНА» - конкурс розыгрышей	учащиеся, тренеры-преподаватели	1 апреля
16	Неделя здоровья	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	4-8 апреля
17	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
18	Участие во всероссийской акции «Бессмертный полк»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	9 мая
19	День выпускника	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	май
20	Праздник, посвящённый дню города»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	июнь
21	Праздник, посвящённый «Дню физкультурника»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	август
Модуль «Работа с родителями»			
23	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
24	Родительские собрания на отделениях ДЮФЦ «СТАРТ» с целью ознакомления родителей с планами работы ДЮФЦ «СТАРТ» на 2021-2022 учебный год. Выборы в Совет учреждения ДЮФЦ «СТАРТ».	родители, учащиеся, тренеры-преподаватели	с 15 по 30 сентября
25	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	родители, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
26	«Всемирный день ребенка. День принятия в 1989 году Конвенции о правах ребенка»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	20 ноября
27	«День Матери в России»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	26 ноября
28	V Областной конкурс «Мой папа герой»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	февраль
29	Родительское собрание по отделениям «Итоги прошедшего учебного года.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	май-июнь
Модуль «Безопасность»			
1	Неделя безопасности ПДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация,	25-29 сентября

		родители	
2	Беседа «Безопасное поведение на дорогах»	учащиеся, тренеры-преподаватели	26 сентября
3	Тренировочная эвакуация из учебных помещений	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год.
4	Встреча с сотрудниками ГИБДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
5	Беседа на тему "Безопасность в сети Интернет".	учащиеся, тренеры-преподаватели,	январь
6	Раздача памяток и инструкций по противодействию экстремизму и терроризму	учащиеся, тренеры-преподаватели,	два раза в год
7	Мероприятий по профилактике экстремизма и поведению в экстремальных ситуациях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год
8	Беседы «о причинах возникновения пожаров, подведение к пониманию вероятных последствий детских шалостей»	учащиеся, тренеры-преподаватели,	два раза в год
9	Учебно – тренировочное занятия по правилам поведения на пожаре, занятие–практикум по работе с огнетушителями с учащимися	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
10	Беседа «Безопасность на воде»	учащиеся, тренеры-преподаватели,	май

Раздел 3. Список литературы

Электронные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации - режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
2. [Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области](http://www.minsport.gov.ru/) – режим доступа: <https://sport.nso.ru/>
3. Федерация спортивной борьбы Новосибирской области – режим доступа <http://uwnso.ru/>
4. Федерация спортивной борьбы России – режим доступа: <http://wrestrus.ru/>

Используемая литература

1. Игуменов Е. М., Подливаев Б.А... Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986.-36 с.
2. Ивапицкий А.В. Решающий поединок. -М.: ФиС, 1981. - 175 с.
3. Крепчук.Н., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
4. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А., Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000,- 32 с.

5. Пархоменко А.А., Подливаев Б.А., Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. -М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 7 с.
6. Пилюяп Р. А.,. Мотивация спортивной деятельности. -М.: ФИС,1984. - 104 с.
- 7.Подливаев Б. А., Сусоколов Н.П. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод, пособие. -М.: ФОН, 1997. - 39 с.
8. Полиевский С.А., Подливаев Б.А.. Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод, пособие. - М.: Принт-Центр, 2002. - 56 с.
- 9.Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
- 10.Савенков Г.И., Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. -М., 2001.- 114с.
- 11.Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н.Ленца. -М.: ФиС, 1964. -495 с.
- 12.Туманян Г.С., Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984.-144с.
13. Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. -М.: Советский спорт, 1997. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Подред. Р.А., Пилюяна. - Малаховка, 1993.-82с.

Приложение №1

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся БУ - 1 года обучения

по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба)

Ф.И.учащегося _____

1. Учебное занятие по каждому разделу физической культуры состоит из:

- а) подготовительной, основной, заключительной частей;
- б) одной общей части;
- в) подготовительной и заключительной.

2. Греко-римская борьба это:

- а) борьба, в которой спортсмены борются в полном захвате, используют броски, реализуемые за счет грудной моторики, обеспечивающей движения туловищем;
- б) сила и молодецкая удаль;
- в) японское единоборство.

3. Как занятия борьбой влияют на строение и функции организма спортсмена:

- а) эстетическое развитие;
- б) умственное развитие;
- в) развитие физических качеств.

4. Личная гигиена борца – это:

- а) рациональный распорядок дня, уход за телом;
- б) избавление от вредных привычек;
- в) режим труда и отдыха.

5. Т.Б. на занятиях борьбой:

- а) специальные упражнения;
- б) строгое соблюдение правил поведения и указания тренера,
- в) страховка и помощь.

6. Для профилактики травматизма необходимо:

- а) неиспользование запрещенных действий в борьбе;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) режим дня.

7. Самоконтроль – это:

- а) исследования, проводимые совместно врачом и тренером, для определения воздействий тренировочных нагрузок на организм спортсмена;
- б) исследования изменений в организме в диспансере;
- в) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

8. Физическая подготовка – это:

- а) достижение высоких спортивных результатов;
- б) степень совершенства двигательных умений и навыков;
- в) развитие только физических качеств.

9. Моральная и психологическая подготовка:

- а) умение терпеть как основное проявление воли;
- б) соблюдение правил поведения;
- в) победа над соперником.

10. Выносливость – это:

- а) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность сохранять занятые параметры работ.

11. Первая медицинская помощь при травме головы:

- а) поднять пострадавшего;
- б) обеспечить максимально удобное положение тела лежа на спине с приподнятой головой и верхней частью туловища;
- в) вызвать скорую помощь.

12. Первая помощь при ушибах:

- а) обеспечить полный покой, приложить холод;
- б) растереть ушибленное место;
- в) приложить тепло.

13. Первая помощь при вывихах и переломах:

- а) попытаться вправить самостоятельно; б) наложить тугую повязку;
- в) обеспечить полный покой и фиксации поврежденного места, как можно быстрее транспортировать пострадавшего в больницу.

14. Физическими упражнениями называются:

- А) Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки
- Б) Движения, выполняемые на уроках физкультуры;
- В) Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания.

15. Взрослому человеку необходимо спать:

- А) 4-5 часов в сутки; Б) 5-6 часов в сутки; В) 7-8 часов в сутки.

**Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся БУ 2 года
обучения**

по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба)

Ф.И. учащегося _____

1. Физическая культура это:
 - а) отрасль медицины;
 - б) ограниченная часть общечеловеческой культуры;
 - в) деятельность для удовлетворения эстетических потребностей.
2. Официальной датой зарождения спортивной борьбой в России принято считать:
 - а) 1885 г.; б) 1895 г.; в) 1892 г.
3. Определения понятия «физического развития»:
 - а) комплекс признаков, характеризующих морфофункциональное состояние организма, уровень физических качеств и способностей, необходимых для жизни и практической деятельности;
 - б) формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - в) завершение формирования органов и систем.
4. Что понимается под закаливанием:
 - а) купание в холодной воде и хождение босиком;
 - б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
 - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
5. Т.Б. на занятиях борьбой:
 - а) специальные упражнения;
 - б) строгое соблюдение правил поведения и указания тренера
 - в) страховка и помощь.
6. Для профилактики травматизма необходимо:
 - а) неиспользование запрещенных действий в борьбе;
 - б) соблюдение правил гигиены;
 - в) режим дня.
7. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:
 - а) мала и ее следует увеличить;
 - б) переноситься организмом относительно легко;
 - в) достаточно большая, но ее можно повторить.
8. Подъем туловища из положения лежа – это тест на показатель силы мышц:
 - а) брюшного пресса, б) рук; в) шеи.
9. Какое физическое качество требует координации и точности

движений, быстроты реакции, умения быстро переключаться с одного вида деятельности на другой:

а) выносливость; б) ловкость; в) сила.

10. Моральная и психологическая подготовка:

а) умение терпеть как основное проявление воли;

б) соблюдение правил поведения;

в) победа над соперником.

11. Отметить элементы тактики:

а) утренняя гимнастика;

б) маневрирование, смена захватов и направлений передвижений;

в) прогибание туловища

12. Первая помощь при вывихах и переломах:

а) попытаться вправить самостоятельно;

б) наложить тугую повязку;

в) обеспечить полный покой и фиксацию поврежденного места, как можно быстрее транспортировать пострадавшего в больницу.

13. Под здоровьем понимается состояние человека при котором:

а) человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

б) человек бодр и жизнерадостен;

в) наблюдается все перечисленное.

14. Для развития гибкости используют:

а) скоростно-силовые качества

б) упражнения с предельной скоростью.

в) упражнения на растягивание.

15. Основные средства физического воспитания:

а) производственный труд;

б) физические упражнения;

в) туристические прогулки.

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся УУ - 1 года обучения

по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба),

Ф.И. учащегося _____

1). Физическая культура это:

а) часть общечеловеческой культуры;

б) отрасль валеологии;

в) отрасль физиологии и анатомии.

2). А. Бароев чемпион Олимпийских игр:

а) 2000 г.; б) 2004 г.; в) 2008 г.

3) А. Хуштов и Н. Манкиев Олимпийские чемпионы:

а) 2000 г.; б) 2008 г. в) 2004 г.

4) При выполнении физических упражнений величина энергетических затрат увеличивается, если:

- а) интенсивность и продолжительность работы остается неизменной;
- б) интенсивность и продолжительность работы уменьшается;
- в) интенсивность и продолжительность работы увеличивается.

5) Т.Б. на занятиях борьбой:

- а) специальные упражнения;
- б) строго соблюдение правил поведения и указаний тренера;
- в) страховка и помощь.

6) Самоконтроль это:

- а) регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой;
- б) получение информации о физическом состоянии занимающихся спортом;
- в) оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент.

7) Что относится к тактическим действиям:

- а) разминка, общеразвивающие упражнения;
- б) специальная подготовка;
- в) разведка, маневрирование, перемена стойки, взаимоположения, захваты.

8). Основная форма занятий греко – римской борьбой:

- а) лекция;
- б) учебно – тренировочное занятие;
- в) беседа.

9). Волевое действие есть:

- а) деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели;
- б) упражнения на выносливость;
- в) развитие интеллекта

10). Специальная подготовка борца направлена

- а) развитие быстроты одиночного движения;
- б) развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий;
- в) усложненные упражнения.

11). Учебно – тренировочное занятие состоит из:

- а) ОРУ, ОФП, СФП, ТТП;
- б) ходьба, бег, упражнения для развития физических качеств;
- в) разминка, основная часть, заключительная часть.

12). Как определяется победитель в личном зачете на соревнованиях:

- а) по наименьшему количеству штрафных очков;
- б) по наибольшему количеству побед;
- в) последний борец, оставшийся после выбываний.

13). Определить силовую выносливость рук можно с помощью теста:

а) челночный бег; б) вис на согнутых руках; в)
прыжки через скакалку.

14). Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

а) эластичностью; б) гибкостью; в) растяжкой.

15). Чтобы сформировать двигательный навык необходимо:

а) повторить упражнение один раз;
б) многократное повторение;
в) посмотреть, как выполняют другие.

16. Как называется организация, осуществляющая контроль и координацию борьбы с применением допинга в спорте во всемирном масштабе?:

А) ВАДА (WADA) Б) ПУСАДА В)РУСАДА

17. Что такое Запрещённый список ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)?

А) Это перечень субстанций и методов, запрещённых для использования спортсменами

Б) Это список субстанций и методов, запрещённых для использования только несовершеннолетними спортсменами

В) Это список препаратов, запрещённых для использования на территории России

**Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся УУ - 2 года
обучения
по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба),
Ф.И. учащегося _____**

1. Основной формой работы по физическому воспитанию является:

- а) уроки физической культуры;
- б) внешкольная работа;
- в) самостоятельные тренировки.

2. Какие соревнования относятся к греко-римской борьбе:

- а) на призы А.И. Максимова, памяти И. Григорьева, В.М. Игнатцева;
- б) ТОП-12;
- в) «Сибирь-Азия».

3. Основные органы пищеварения это:

- а) зоб, живот, язык;
- б) зубы, язык, пищевод, желудок, кишечник;
- в) ноги, руки, голова.

4. Как снизить вес перед соревнованиями:

- а) специальные пищевые добавки;
- б) голод, питье холодной воды;
- в) диета, сауна, физические упражнения.

5. Какие бывают виды травм в борьбе:

- а) перелом, растяжение, ушибы;
- б) ожоги.

6. Факторы, определяющие устойчивость борца:

- а) технические приемы;
- б) развитый вестибулярный аппарат;
- в) совокупность ОФП, СФП, ТТП

7. Основную роль в снятии отрицательных

- а) внушение, самовнушение, аутотренинг, массаж;
- б) накричать на любого человека;
- в) поплакать.

8. Какими упражнениями можно развивать специальную гибкость:

- а) общеразвивающие упражнения;
- б) упражнениями, улучшающими подвижность тех суставов, движений, которые строго соответствуют борьбе, но выполняются с большей амплитудой;
- в) упражнения, выполняющиеся в быстром темпе.

9. Для чего нужен дневник самоконтроля:

- а) для записей основных мероприятий на день;

б) для записей соревнований;

в) для регулирования и анализа общих физических нагрузок.

10. Основные документы, необходимые для участия в соревнованиях:

а) положение о соревновании, приказ на участие, медицинский допуск;

б) справка от родителей, собственное желание;

в) список, разрешение тренера.

11. К физическим качествам относятся

а) сила, ловкость, выносливость, быстрота;

б) физические упражнения;

в) туристические прогулки.

12. Какое наиболее сложное физическое качество, требует координации и точности движений, быстрой реакции, умения быстро переключаться с одного вида деятельности на другой:

а) выносливость; б) ловкость; в) сила.

13. Двигательные навыки формируются в следующем порядке:

а) совершенствование, обучение, закрепление;

б) обучение, закрепление, совершенствование;

в) обучение, совершенствование, закрепление.

14. В каком случае допускается приём спортсменом препарата, содержащего запрещенную субстанцию?

А) спортсмен ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещённые препараты

Б) в случае, если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата