

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

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол № 1  
«29» августа 2025 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«Слободо-Туринская СПШ»

*С.Г. Захарова*  
приказ № 150-д от 29.08.2025

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

**ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

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

**Автор- разработчик:**  
Толах Альберт Николаевич,  
тренер-преподаватель

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба»
<b>Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>Сведения об авторе - педагоге</b>	
<b>ФИО</b>	Толах Альберт Николаевич
<b>Год рождения</b>	1973
<b>Образование</b>	Среднее профессиональное
<b>Должность</b>	Тренер-преподаватель
<b>Квалификационная категория</b>	первая
<b>Контактные данные</b>	<a href="mailto:Tolah-albert@mail.ru">Tolah-albert@mail.ru</a> 89505567173
<b>Сведения о программе</b>	
1.Нормативная база.	<p>Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;</li> <li>- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».</li> <li>- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ;</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);</li> <li>-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или)</li> </ul>

	<p>безвредности для человека факторов среды обитания»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</li> <li>- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детейинвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)</li> <li>- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;</li> <li>- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);</li> <li>- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».</li> <li>- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;</li> <li>- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на</li> </ul>
--	--

	<p>территории Свердловской области на период до 2035 года».</p> <p>- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».</p> <p>- Устав и локальные акты учреждения.</p>
2.Объем и срок освоения	3 года, 648 часов
4.Возраст обучающихся	10-14 лет
5.Уровень программы	базовый
6.Тип программы	модифицированная
<b>Характеристика программы</b>	
По месту в образовательной модели	программа разновозрастного детского объединения
Цель программы	развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся посредством занятий греко-римской борьбой.
Учебные разделы	<p>Теория физической культуры и спорта</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Соревновательная практика</p> <p>Другие виды спорта и подвижные игры</p>
Ведущие формы и методы образовательной деятельности	<p>Формы обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.</p> <p>Виды занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.</p>
Формы мониторинга	зачет, контрольные испытания по ОФП и СФП; участие в соревнованиях.
Дата утверждения и последней корректировки	29.08. 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	стр.6
<b>1.1</b> Пояснительная записка	стр.6
<b>1.2</b> Цели и задачи программы	стр.9
<b>1.3</b> Планируемый результат	стр.9
<b>1.4</b> Содержание программы	стр.10
Учебный план	стр.10
Учебно-тематический план с содержанием разделов 1 года обучения	стр.10
Учебно-тематический план с содержанием разделов 2 года обучения	стр.13
Учебно-тематический план с содержанием разделов 3 года обучения	стр.17
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	стр.21
<b>2.1</b> Условия реализации программы	стр.21
<b>2.2</b> Формы аттестации и оценочные материалы	стр.24
<b>2.3</b> Список литературы	стр.25
<b>Приложение</b>	стр.26

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

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

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

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

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

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

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».
- Устав и локальные акты учреждения.

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

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

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

Помимо этого программа «Греко-римская борьба» удовлетворяет запросы родителей и детей, возрастающим интересом населения к различным видам единоборств, одним из которых, является греко-римская борьба.

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

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

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Количество учебных недель	36	36	36
2	Количество учебных дней	108	108	108
3	Количество часов в неделю	6	6	6
4	Общее количество часов	216	216	216
5	Неделя I полугодия	17	17	17
6	Неделя II полугодия	19	19	19
7	Начало занятий	01.09	01.09	01.09
8	Выходные дни	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01
9	Окончание учебного года	31.05	31.05	31.05

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

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

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

## 1.2 Цель и задачи программы

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

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

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

#### *Развивающие:*

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

#### *Воспитательные:*

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

## 1.3 Планируемые результаты

#### *Предметные:*

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

#### *Метапредметные:*

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

#### *Личностные:*

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

- творчески подходят в решении различных задач, к работе на результат.

## 1.4. Содержание программы

### Учебный план

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

### Учебно-тематический план

1 год обучения, 216 часов

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

## Содержание учебно – тематического плана

### Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

#### Темы:

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

### Раздел 2. Общая физическая подготовка

#### Практика:

- 1. «Беговые упражнения».**  
Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.  
Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.  
Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, свращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий.  
Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).
  - 2. Прыжки.**  
Прыжки в длину (с места, с разбега).  
Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гириями)
  - 3. Упражнения на гимнастических снарядах.**  
Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брус, гимнастическая скамейка).
- Форма аттестации и контроля:** контрольные нормативы

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка

- 1. Акробатические упражнения.**  
Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через

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

## **2. Специальные игровые комплексы.**

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

## **3. Упражнения на мосту.**

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

**Форма аттестации и контроля:** контрольные нормативы

## **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка**

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

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

**Практика.**

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

**Форма аттестации и контроля:** выполнение нормативов, наблюдение

## **Раздел 5. Соревновательная практика**

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

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

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

**Форма аттестации и контроля:** участие в соревнованиях, результативность

## **Раздел 6. Другие виды спорта и подвижные игры**

**Игровые комплексы (приложение №7)**

- Игры в касания.
- Игры в касания.
- Игры в блокирующие захваты.
- Игры в атакующие захваты.

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

### **Другие виды спорта**

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

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

**Форма аттестации и контроля:** участие в соревнованиях, наблюдение.

## **Раздел 7. Промежуточная аттестация**

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

**Форма аттестации и контроля:** Сдача нормативов, контрольные замеры.

### **Учебно-тематический план**

2 год обучения, 216 часов

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

## Содержание учебно – тематического плана

### Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

#### Темы:

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

### Раздел 2. Общая физическая подготовка

#### Практика:

#### Упражнения:

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

**Форма аттестации и контроля:** контрольные нормативы

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка

#### 1. Акробатические упражнения.

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

#### 2. Упражнения для укрепления мышц шеи

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

голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках.

### **3. Упражнения на мосту.**

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

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

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

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

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

**Форма аттестации и контроля:** контрольные нормативы

## Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

### Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

### Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, сподставлением ноги; нырками и уклонами с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на  $180^\circ$ .

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

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

### **Техника борьбы**

#### Переворот рычагом

Защиты:

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

Контрприемы

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание захватом туловища;
- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку Защиты:

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

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку

Защиты:

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

Контрприемы:

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

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

- а)поднятьголовуи,прижимаяплечоксебе,недатызахватитьшею;
- б)выставитьногувсторонупереворота;
- в)прижимаярукуксебе,повернутьсяспинойкатающему.

*Контрприемы:*

- а)выходнаверхвыседом;
- б)бросокподворотомзахватомрукиподплечо.

**Форма аттестации и контроля:** выполнение нормативов, наблюдение

### Раздел 5. Соревновательная практика

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

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

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

**Форма аттестации и контроля:** участие в соревнованиях, результативность.

### Раздел 6. Другие виды спорта и подвижные игры

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

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

**Форма аттестации и контроля:** участие в соревнованиях, наблюдение.

### Раздел 7. Аттестация

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

**Форма аттестации и контроля:** Сдача нормативов, контрольные замеры.

### Учебно-тематический план

3 год обучения, 216 часов

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

					контрольные замеры
7	Другие виды спорта и подвижные игры	13	-	13	Наблюдение, участие в соревнованиях
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	

### Содержание учебно – тематического плана

#### Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

##### Темы:

- 1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.
- 2. История развития спортивной (греко-римской) борьбы.** Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ
- 3. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.** Роль режима для борца. Примерный распорядок дня юного борца. Весовой режим борца. Питание. Особое значение питания для растущего организма.
- 4. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность** за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны
- 5. Требования техники безопасности при занятиях спортивной (греко-римской) борьбой** (Приложение №6). Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм. Запрещенные действия в борьбе. Страховка и помощь. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Техника безопасности на соревнованиях

**Форма аттестации и контроля:** тест, беседа

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка

##### Практика:

##### Упражнения:

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

**Форма аттестации и контроля:** контрольные нормативы

#### Раздел 3. Специальная физическая подготовка

##### 1. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты

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

## **2. Упражнения для укрепления мышц шеи**

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

## **3. Упражнения на мосту.**

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

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

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

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

**7. Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках вперед и себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ногу на плечо стоящего в основной

стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив нога партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера

**Форма аттестации и контроля:** контрольные нормативы

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка**

##### Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и концехватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

##### Элементы маневрирования

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

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

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

##### **Техника борьбы**

##### Переворот за бегаем с ключом и предплечьем на плече (нашее)

*Защиты:*

- а) лечь набок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

*Контрприемы:*

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

##### **Перевороты переходом**

##### Переворот переходом с ключом и захватом подбородка другого плеча

*Защиты:*

- а) не дать перевести себя на живот;
- б) лечь набок со стороны захваченной руки на ключи, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

*Контрприемы:*

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

**Форма аттестации и контроля:** выполнение нормативов, наблюдение

### **Раздел 5. Соревновательная практика**

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

На пятом году обучения, количество соревновательных схваток 8-12

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

**Форма аттестации и контроля:** участие в соревнованиях, результативность

### **Раздел 6. Другие виды спорта и подвижные игры**

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

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

**Форма аттестации и контроля:** участие в соревнованиях, наблюдение.

### **Раздел 7. Аттестация**

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

**Форма аттестации и контроля:** Сдача нормативов, контрольные замеры.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### *Материально-техническое обеспечение*

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

#### *Кадровое обеспечение:*

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

*Методические материалы:*

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

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

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

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

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

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

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

Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

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

**Учебно-методическое обеспечение:**

№п/п	Раздел	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры, скакалки, гантели, гимнастические палки <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация,	<b>Оборудование:</b> Гимнастические маты, борцовский ковер, манекены, канат, штанга, гири <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки,	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

			выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	видеозаписи.	
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Борцовский ковер, манекены <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<b>Оборудование:</b> Ковер, манекены <b>Методические материалы:</b> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<b>Методы:</b> Соревновательно-игровой, словесный <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация.	<b>Оборудование:</b> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <b>Методические материалы:</b> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<b>Методы:</b> соревновательно-игровой, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<b>Оборудование:</b> Стойки, конусы, рулетка, борцовский ковер, манекен <b>Методические материалы:</b> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

#### Видеофильмы:

- Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх.
- Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе с чемпионатов России.
- Репортажи с Международных турниров памяти И.Поддубного по греко–римской борьбе.

#### Учебные видеофильмы по технике греко-римской борьбы:

- «Техника греко-римской борьбы в стойке».
- «Техника греко-римской борьбы в партере».

## 2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится дважды в год.

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

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

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

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

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

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

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

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

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

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

## 2.3 Список литературы

### *Литература для педагога:*

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

### *Литература для обучающихся (родителей)*

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

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

1	Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП	стр.25
2	Техника выполнения специальных упражнений	стр.26
3	Образец протокола сдачи контрольных нормативов	стр.27
4	Итоговый протокол промежуточной аттестации	стр.32
5	Критерии оценки по теоретической части программы	стр.33

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

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

**Оценка уровня технического мастерства.**

- Забегание на мосту:

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

- Перевороты на мосту: 15 раз(с)+;

- 10 Бросков мянекена прогибом(с)+.

**Примечание:**

+                   норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### Техника выполнения специальных упражнений

#### **Забегания на мосту**

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

#### **Перевороты с моста**

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

#### **Вставание на мост из стойки и обратно в стойку**

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

#### **Кувырок вперед, подъём разгибом.**

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

### Выполнения технико-тактических действий

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

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

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

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

**СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**  
**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ**  
**промежуточной аттестации**  
**по предметной области «Общая физическая подготовка»**  
**второе полугодие \_\_\_\_\_ уч.года**

**ОТДЕЛЕНИЕ:**

**ГРУППА:**

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

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Члены комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ Г.

**СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**  
**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ**  
 промежуточной аттестации  
 по предметной области «Вид спорта»  
 второе полугодие \_\_\_\_\_ уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ:										ГРУППА:									
п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения						С Ф П,		ТТП		Итоговый результат (средний балл)						
									результат	балл	результат	балл							
			результат	балл	результат	балл	результат	балл											
1																			
2																			
3																			
.....																			

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ г.  
 Члены комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

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

**по предметной области «Теория физической культуры и спорта»**  
**второе полугодие \_\_\_\_\_ уч. года**

**ОТДЕЛЕНИЕ:** \_\_\_\_\_ **ГРУППА:** \_\_\_\_\_

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

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ г.  
Члены комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

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

**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ**  
промежуточной и итоговой аттестации обучающихся \_\_\_\_\_ учебного года

**ОТДЕЛЕНИЕ:** \_\_\_\_\_ **ГРУППА:** \_\_\_\_\_

№ п/ п	Ф.И.О.	Год рожд.	Нормативные требования			Промежуточная, итоговая аттестация		Итоговый результат <i>Переведен Отчислен Оставлен на повторное обучение</i>
			Объем выполнен ой тренирово чной работы в %	Показатели соревновательной деятельности (% <i>отношение участие в соревнованиях к плану по программе</i> )	Выполнение разрядных требований	Выполнен ие контрольн ых нормативо в по ОФП, СФП, ТТ. (уровень)	Тест по предметной области «Теория физической культуры и спорта (зачет/незачет )	
1	Xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxx	74%	50%	-	низкий	зачет	Переведен в СОГ-4
2								
3								

Директор: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / Зам.директора по УСР: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ**

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

## АННОТАЦИЯ

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

Программа модифицированная.

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

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

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

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

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

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

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