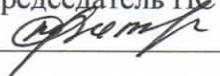


Управление образования администрации Селивановского района Владимирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»
Селивановского района Владимирской области

РАССМОТРЕНО:
на заседании Педагогического совета
Протокол № 5 от «22» мая 2023 г.
Председатель ПС

 Т.А. Фиткевич



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ДООСЦ
 Д.А. Бибенин
Приказ № 84/1 от «22» мая 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: от 15 до 17 лет

Уровень: продвинутый

Продолжительность освоения программы: 3 года

Разработана педагогом дополнительного
образования МБОУ ДО ДООСЦ
Ежковым М.Р.

п. Красная Горбатка
2023год

Содержание

| | | |
|----|---|----|
| 1 | Титульный лист | 1 |
| 2 | Содержание | 2 |
| 3 | 1. Комплекс основных характеристик программы 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 4 | 1.2. Цели и задачи | 5 |
| 5 | 1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план 1-го года обучения. Учебно-тематический план 2-го года обучения | 6 |
| 6 | 1.4. Планируемые результаты | 11 |
| 7 | 2. Комплекс организационно-педагогических условий 2.1. Календарно-учебный график | 12 |
| 8 | 2.2. Условия реализации программы | 12 |
| 9 | 2.3. Формы аттестации | 13 |
| 10 | 2.4. Оценочные материалы | 14 |
| 11 | 2.5. Методические материалы | 14 |
| 12 | 2.6. Список литературы | 17 |

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа относится к физкультурно–спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Греко-римская борьба — это единоборство двух спортсменов с использованием различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к коврику (*туше*). В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования, в ней отражены *основные принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, опыт работы учреждений дополнительного образования по греко – римской борьбе.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах; необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Главная задача МБОУ ДО «Детского оздоровительно-образовательного спортивного центра» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок,
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы отделения греко – римской борьбы ДООСЦ – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженное в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной, теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Данная программа рассчитана для детей в возрасте 15-17 лет. Срок изучаемой программы – 3года.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «греко – римской борьбы» разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Конвенцией по правам ребенка, Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 01.03.2020) «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Устава и лицензии на образовательную деятельность, локальных нормативных актов МБОУ ДО ДООСЦ Селивановского района Владимирской области.

Объем и сроки освоения программы:

| Название ДОП | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | Количество часов в неделю/год | Количество часов в неделю/год | Количество часов в неделю/год |
| Дополнительная общеразвивающая программа «греко – римская борьба» | 6/252 | 6/252 | 6/252 |
| ИТОГО за 3 года: | 756 ч. | | |

Форма обучения – Очная.

Особенности организации образовательного процесса: При организации образовательного процесса используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Режим занятий и периодичность:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа (252 часа в год)

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа (252 часа в год)

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа (252 часа в год)

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, количество учебных занятий в год – 756 часов. Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 2 часов/6 часов в неделю.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

1.2. Цели и задачи.

Греко-римская борьба направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - развитие физических способностей обучающихся путем углублённого изучения спортивной борьбы.

Основными задачами программы являются:

образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы борьбы;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами борьбы;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки борьбы;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1-го года обучения

| №№ п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество | В том числе: | |
|------------|--|---------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |
| I | Основы знаний | 6 | 4 | 2 |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | История развития греко – римской борьбы. Правила игры и соревнований по греко – римской борьбе | | 2 | - |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье | 2 | 1 | 1 |
| II | Общая физическая подготовка | 77 | 6 | 71 |
| 1 | Гимнастические упражнения | 25 | 2 | 23 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 25 | 2 | 23 |
| 3. | Подвижные игры | 27 | 2 | 25 |
| III | Техническая подготовка | 90 | 12 | 78 |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 30 | 3 | 27 |
| 2 | Техника приёмов в стойке | 20 | 3 | 17 |
| 3. | Техника приёмов в партере | 20 | 3 | 17 |
| 4. | Акробатические элементы | 20 | 3 | 17 |
| IV | Тактическая подготовка | 70 | 20 | 50 |
| 1. | Индивидуальные действия | 25 | 5 | 20 |
| 2. | Действия в партере | 15 | 5 | 10 |
| 3. | Действия с опасных положений | 15 | 5 | 10 |
| 4. | Тактика защиты | 15 | 5 | 10 |
| V | Контрольные испытания и соревнования | 8 | 2 | 6 |
| | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| | Итого часов | 252 | 45 | 207 |

Содержание программы 1 года обучения.

I. Основы знаний

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития греко – римской борьбе . Правила соревнований по греко – римской борьбе.

История возникновения греко – римской борьбе. Развитие греко – римской борьбе. Правила греко – римской борьбе.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами.

Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

III. Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой передвижения в партере сверху пробитие захвата с поднятием наверх либо накатом в стороны, с низу защита от наката, от подъема на задний, от накрытия; VI. Итоговое занятие

Итоговая аттестация. Техника безопасности во время занятий.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

| №№ п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество | В том числе: | |
|------------|--|---------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |
| I | Основы знаний | 6 | 4 | 2 |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | История развития греко – римской борьбы. Правила игры и соревнований по греко – римской борьбе | 2 | 2 | - |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье | 2 | 1 | 1 |
| II | Общая физическая подготовка | 77 | 6 | 71 |
| 1 | Гимнастические упражнения | 25 | 2 | 23 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 25 | 2 | 23 |
| 3. | Подвижные игры | 27 | 2 | 25 |
| III | Техническая подготовка | 90 | 12 | 78 |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 30 | 3 | 27 |
| 2 | Техника приёмов в стойке | 20 | 3 | 17 |
| 3. | Техника приёмов в партере | 20 | 3 | 17 |
| 4. | Акробатические элементы | 20 | 3 | 17 |
| IV | Тактическая подготовка | 70 | 20 | 50 |
| 1. | Индивидуальные действия | 25 | 5 | 20 |
| 2. | Действия в партере | 15 | 5 | 10 |
| 3. | Действия с опасных положений | 15 | 5 | 10 |
| 4. | Тактика защиты | 15 | 5 | 10 |

| V | Контрольные испытания и соревнования | 8 | 2 | 6 |
|----------|---|------------|-----------|------------|
| | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| | Итого часов | 252 | 45 | 207 |

Содержание программы 2 года обучения

I. Основы знаний

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в греко - римской борьбе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по греко - римской борьбе. Роль соревнований в спортивной подготовке юных борцов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки борца (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением

или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многokратные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многokратные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многokратно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих действий. Рывки на скорость, ходьба в полуприседе, выталкивание спарринг партнера, ходьба со спарринг партнером.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее. Шлунги в стороны.

VI. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

VII. Итоговое занятие

Итоговая аттестация. Техника безопасности во время занятий.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

| №.№ п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество | В том числе: | |
|------------|-----------------------------|---------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |

| | | | | |
|------------|--|------------|-----------|------------|
| I | Основы знаний | 6 | 4 | 2 |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | История развития греко – римской борьбы. Правила игры и соревнований по греко – римской борьбе | | 2 | - |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье | 2 | 1 | 1 |
| II | Общая физическая подготовка | 77 | 6 | 71 |
| 1 | Гимнастические упражнения | 25 | 2 | 23 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 25 | 2 | 23 |
| 3. | Подвижные игры | 27 | 2 | 25 |
| III | Техническая подготовка | 90 | 12 | 78 |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 30 | 3 | 27 |
| 2 | Техника приёмов в стойке | 20 | 3 | 17 |
| 3. | Техника приёмов в партере | 20 | 3 | 17 |
| 4. | Акробатические элементы | 20 | 3 | 17 |
| IV | Тактическая подготовка | 70 | 20 | 50 |
| 1. | Индивидуальные действия | 25 | 5 | 20 |
| 2. | Действия в партере | 15 | 5 | 10 |
| 3. | Действия с опасных положений | 15 | 5 | 10 |
| 4. | Тактика защиты | 15 | 5 | 10 |
| V | Контрольные испытания и соревнования | 8 | 2 | 6 |
| | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| | Итого часов | 252 | 45 | 207 |

Содержание программы 3 года обучения

I. Основы знаний

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в греко - римской борьбе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по греко - римской борьбе. Роль соревнований в спортивной подготовке юных борцов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки борца (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих действий. Рывки на скорость, ходьба в полуприсяде, выталкивание спарринг партнера, ходьба со спарринг партнером.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее. Шлунги в стороны.

VI. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

VII. Итоговое занятие

Итоговая аттестация. Техника безопасности во время занятий.

1.4. Ожидаемые результаты

Обучающиеся первый год обучения после освоения программы должны

знать:

- основные вехи истории развития спортивной борьбы за рубежом и в РФ;
- основные приемы по греко-римской борьбе,
- контрольные нормативы,
- нормы поведения страховки и самостраховки в борцовском зале,
- правила техники безопасности, поведения в коллективе и в обществе,
- основные правила личной гигиены на тренировках,
- оптимальный уровень коммуникативности;

уметь:

- самостоятельно выполнять общефизические упражнения,
- оказывать помощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном процессе,
- выполнять разнообразные тактико-технические действия,
- выражать свои мысли без агрессии и принуждения,
- выполнить на оценку нормативы в соответствии с программой своего года обучения

В результате освоения программы (2 год обучения) обучающиеся должны

знать:

- развитие физической культуры и спорта в РФ, спортивной борьбы в РФ,
- эпизоды из автобиографий лучших борцов мира, России и Рязанской области,
- технико-тактические приемы,
- спортивный этикет,
- основные приемы по греко-римской борьбе,
- контрольные нормативы,
- нормы поведения страховки и самостраховки в борцовском зале,
- правила техники безопасности, поведения в коллективе и в обществе,
- основные правила личной гигиены на тренировках,
- влияние занятий борьбой на организм занимающихся, временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой, понятие о травмах и их профилактика,
- оптимальный уровень коммуникативности;

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,

- соблюдать режим дня,
- выполнить на оценку технические приемы в соответствии
- проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки,
- проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления),
- составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их,
- составлять план учебно-тренировочного сбора,
- управлять и регулировать эмоциональное состояние, настраиваться на схватку с различными противниками.
- проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях,
- обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).
- выполнить на оценку нормативы в соответствии с программой своего года обучения

В результате освоения программы (3 год обучения) обучающиеся должны

знать:

- характеристику основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость,
- роль физических упражнений в развитии сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем человека,
- понятие о формировании правильной мотивации, повышающей активность и самостоятельность на основе знаний биографий знаменитых борцов и анализа их боев,
- правила врачебного контроля и самоконтроля,
- правила соревнований по борьбе, планирование, организацию и проведение соревнований,
- основы техники и тактики борьбы,
- основы методики обучения и тренировки,
- понятие о местах проведения соревнований и занятий, инвентарь и уход за ним,

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня и норму двигательной активности,
- выполнить на оценку нормативы в соответствии с программой своего года обучения,
- составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их,
- составлять план учебно-тренировочного сбора,
- обладать высокой психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, установленным «Сан ПиН»

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 августа.

| № | Год обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Объём учебных часов | Режим работы |
|----|--------------|----------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------|
| 1. | Первый | 42 | 126 | 252 | 3 раза в неделю по 2 часа |
| 2. | Второй | 42 | 126 | 252 | 3 раза в неделю по 2 часа |
| 3. | Третий | 42 | 126 | 252 | 3 раза в неделю по 2 часа |

2.2. Условия реализации программы

1. Резина борцовская (0,5-1см) - 4 штуки на группу, используется 100% времени реализации программы;
2. Мяч весовой - 2 штуки на группу, используется 15% времени реализации программы;
3. Борцовский ковер - 1 штука на группу, используется 100% времени реализации программы;
4. Шведская стенка (в помещении) - 2-3 штуки на группу, используется 70% времени реализации программы;
5. Скакалка гимнастическая - 15 единиц на группу, используется 30% времени реализации программы;
6. Скамья гимнастическая - 2 единицы на группу, используется 50% времени реализации программы;
7. Мяч баскетбольный - 2 штуки на группу, используется 30% времени реализации программы;
8. Мяч футбольный - 2 штуки на группу, используется 30% времени реализации программы;
9. Телевизор - 1 штука на группу, используется 10% времени реализации программы.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Методы обучения: словесный, наглядный практический;

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Форма организации образовательного процесса – групповая, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия: беседа, открытое занятие, практическое занятие, соревнования.

Современные педагогические технологии:

Технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Водная часть: ОРУ, СУБ.

Основная часть: Обучение технике и тактике борьбы, ОФП, СФП

Заключительная часть: Заминка

Информационное обеспечение деятельности МБОУ ДО ДООСЦ – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных, воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства МБОУ ДО ДООСЦ с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Кадровое обеспечение:

Кадровые условия реализации Программы Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Педагог дополнительного образования".

Педагоги дополнительного образования, работающие по данной программе знают основы физического воспитания и имеют педагогическое и специальное образования. По данной программе работает педагог дополнительного образования Ежков Михаил Романович, педагогический стаж 2 года.

2.3. Формы аттестации

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации. Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Контрольные нормативы по физической подготовке

| Упражнение | 15лет | | 16 лет | | 17лет | |
|--|----------|---------|----------|---------|----------|---------|
| | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Бег 30 м.(сек) | 4,5 | 5,0 | 4,5 | 4,9 | 4,4 | 4,8 |
| Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз) | | 31 | | 32 | | 32 |
| Бег 1000м (мин) | 3,4 | 4,3 | 3,3 | 4,2 | 3,2 | 4,1 |
| Прыжок в длину с места | 225 | 200 | 230 | | 240 | 220 |
| Подтягивание на перекладине | 10-14 | | 12-15 | 210 | 14-18 | |

2.4. Оценочные материалы

1. Тест на развитие скоростных способностей;

Бег 30 м

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

2. Тест на быстроту передвижения:

Бег 1000 м "

По сигналу он начинает бег.

Время фиксируется секундомером.

3. Тест для определения скоростно-силовых качеств:

Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Подтягивание на перекладине.

Мальчики на высокой перекладине поднимают туловище – считается количество раз.

Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)выполняют девушки.

2.5. Методическое материалы

Формы занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

| Раздел | Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|--------------------------------------|---|--|---|------------------------------|
| 1. Основы знаний | беседы | литература по теме | наглядные пособия | |
| 2. Общая физическая подготовка | Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование. | - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. | - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. | контрольные нормативы по ОФП |
| 3. Специальная физическая подготовка | Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; | - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. | - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. | контрольные нормативы по СФП |

| | | | | |
|---------------------------------|--|---|--|--|
| | - тестирование | | | |
| 4. Техническая подготовка | <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. | <ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. | <ul style="list-style-type: none"> - техника передвижения и стоек; - техника приемов в стойке; - Техника приемов в партере; - Акробатические элементы. | <ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе. |
| 5. Тактическая подготовка | <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. | <ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. | <ul style="list-style-type: none"> индивидуальные действия; - действия в партере; - действия из опасных положений; - Тактика защиты. | <ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; |
| 6. Контрольные испытания | <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия; - тестирование; | <ul style="list-style-type: none"> - карточки с заданием. | <ul style="list-style-type: none"> - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - схватки. | <ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - помощь в су действе. |

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2008. - 172 с.
2. Бельсон. - М.: Наука, 1989. - 240 с.
3. Борис История христианского просвещения в его отношениях к древней греко-римской образованности / Борис. - М.: Книга по Требованию, 2011. - 553 с.
4. Гамза, В.А. Аферы в кредитно-финансовой сфере. Меры предупреждения и борьбы / В.А. Гамза. - М.: Вершина, 2007. - 224 с.
5. Греко-римская борьба / И.И. Иванов и др. - М.: Феникс, 2004. - 800 с.
6. Греко-римская борьба для начинающих / Коллектив авторов. - Москва: ИЛ, 2005. - 686 с.
7. Греко-римская борьба. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. - 256 с.
8. Греко-римская борьба: учебник / Коллектив авторов. - М.: "Неоглори", 2004. - 253 с.
9. Греко-римская борьба: учебник: моногр. / Коллектив авторов. - Москва: Мир, 2004. - 502 с.
10. Гулевич, Д.И. Борьба САМБО / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. - М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2006. - 176 с.
11. Ильин, М.А. Искусство Московской Руси эпохи Феофана Грека и Андрея Рублева / М.А. Ильин. - М.: Искусство, 1976. - 173 с.
12. Ильин, М.А. Искусство Московской Руси эпохи Феофана Грека. Проблемы. Гипотезы. исследования / М.А. Ильин. - М.: Искусство, 1976. - 273 с.
13. Ли Брюс Ли - методика борьбы / Ли, Уйехара Брюс; , М.. - М.: Международная ассоциация боевых искусств Шоу Дао, 1993. - 535 с.
14. Немировский, А. За Столбами Мелькарта. Маленький гончар из Афин. Фиалковый венец. Знаменитые греки / А. Немировский, А. Усова, Д. Триз, и др.. - М.: Уникум, 1997. - 816 с.