

Министерство образования Омской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Омской области «Калачинский аграрно-технический техникум»
(БПОУ КАТТ)

Принята на заседании
педагогического совета
от «02» декабря 2022 г.
Протокол № 2



**Дополнительная общеразвивающая программа
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Физкультурно-спортивной направленности для обучающихся 16-18 лет
Продолжительность обучения - 128 часов
Очная форма освоения
Стартовый уровень сложности содержания

Автор-составитель
Додух Н.В., начальник методического отдела
Сосковец Р.А., преподаватель

Калачинск - 2022 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематическое планирование	6
3. Содержание программы	7
4. Контрольно-оценочные средства	17
4. Условия реализации программы	22
5. Список литературы	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко–римская борьба» (далее - Программа) - физкультурно-спортивная.

Уровень сложности содержания программы - стартовый.

Актуальность и практико-ориентированность программы

По данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения. Актуальность Программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни в условиях агрессивной информационной среды, заключается в том, что происходит вовлечение их в секцию по греко-римской борьбе, где формируется позитивная психология общения в коллективе, повышается самооценка. 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.

Программа включает в себя разновидность видов борьбы – греко-римскую борьбу. Разработка программы продиктована запросом родителей и детей, возрастающим интересом населения к различным видам единоборств, одним из которых, является греко-римская борьба.

В настоящее время греко-римская борьба – один из популярнейших видов спорта, имеющий большое воспитательное, оздоровительное, прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, высокую физическую подготовку, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Борьба предполагает воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

При работе над программой использован собственный педагогический опыт, опыт обучения и тренировки борцов вольного и классического стилей, ведущих тренеров России, практические рекомендации и специальная литература по вопросам истории греко-римской борьбы, физиологии, спортивной медицины, гигиены и психологии.

Педагогическая целесообразность программы данной программы заключается в планировании результатов тренировочного процесса и формирование критериев и показателей физического и психического развития обучающихся, необходимых для успешного освоения основ избранного вида спорта (греко-римская борьба).

Программа разработана на основании:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. 1726).

«Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 года)

«Методических рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)» (утв. письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)

«Санитарные правила 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)

«Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816)

Данная программа составлена для обучающихся 16-18 лет. Данный возраст характеризуется высокой способностью к учебной деятельности, к выполнению самостоятельных, творческих заданий, проектов. Обучающиеся данной возрастной группы способны вступать в целенаправленную продуктивную коммуникацию, решать учебные задачи не только индивидуально, но и в составе групп, проектных команд.

Новизна программы связана программы в том, что построена на основе принципов комплексности, преемственности и вариативности практических и теоретических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок направленных на решение определенных педагогических задач индивидуального самосовершенствования обучаемых.

Отличительная особенность. Отличительной особенностью программы является то, что в данной программе представлена модель системы работы по овладению обычными детьми техникой и тактикой греко-римской борьбы. Разработан учебный план на год обучения. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет педагогу придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-воспитательном процессе

Цель программы: Развитие специальных физических и морально-волевых качеств обучающихся 16-18 лет в процессе овладения техникой греко-римской борьбы.

Задачи:

- научить основам техники греко-римской борьбы и применять полученные умения и знания в соревновательной форме;
- способствовать развитию физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты реакции, силы, выносливости, скорости;
- развить у обучающихся надежную базу физической подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда, военной службы, спорта и т.п.;

- воспитать морально-волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, самообладание, инициативу, самостоятельность, патриотизм, трудолюбие, честность, скромность, чувство товарищества.

Адресат программы, условия набора и добора обучающихся. Программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 16 до 18 лет.

Группа(ы) комплектуется(ются) в составе не менее 12 человек, в зависимости от возраста и физиологических возможностей детей.

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься борьбой и не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации:

Программа предусматривает обучение – 128 часов.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по два академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Формы обучения.

Занятия проводятся очно в форме групповых и индивидуальных тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, соревнований, товарищеских встреч, контрольных испытаний, тестирования, мониторинга и тренировок по индивидуальному учебному плану. Основной формой обучения является учебно-тренировочное.

Организация образовательного процесса в ходе реализации программы подразумевает использование современных педагогических технологий.

Личностно-ориентированная технология подразумевает развитие и саморазвитие личностных качеств на основе общечеловеческих ценностей, социальной адаптации личности, в ходе которой происходит вхождение подростка в культуру, в жизнь социума. Реализация программы проявляется в выстраивании индивидуальных образовательных траекторий: участие в соревнованиях муниципального и регионального уровней, в федеральных образовательных событиях (конкурсы, соревнования, турниры).

Оздоровительные технологии направлены на сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии – их применение в процессе греко-римской борьбы обеспечивает создание безопасных условий на занятиях и рациональную организацию образовательного процесса.

Программа предполагает участие родителей обучающихся в подготовке и проведении организации соревнований и турниров.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся получают следующие результаты:

предметные:

- будут знать историю, виды борьбы, правила соревнований и терминологию греко-римской борьбы;

- научатся технике греко-римской борьбы и смогут применять полученные знания в соревновательной деятельности.

метапредметные:

- будут уметь самостоятельно физически и психологически готовиться к соревновательной деятельности, анализировать результаты, уметь общаться в коллективе и уважать своих товарищей, использовать на практике правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом и безопасные приемы выполнения физических упражнений;

- будут соблюдать режим дня, питания, труда и отдыха, контролировать физическое самочувствие при спортивной нагрузке.

личностные:

- приобретут следующие морально-волевые качества: дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, самообладание, инициативу, самостоятельность, патриотизм, трудолюбие, честность, скромность, чувство товарищества;

- разовьют физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, силу, выносливость, скорость;

- смогут противостоять влиянию негативного воздействия улицы;

Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания, муниципальных, межрайонных спортивно-массовых мероприятиях и первенствах.

Результаты по профилю программы:

Обучающиеся должны знать: нормы поведения страховки и самостраховки в борцовском зале, правила техники безопасности; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять задания на занятиях; соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

Обучающиеся должны уметь: уметь проводить приемы в схватке с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;

уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;

уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер;

уметь использовать усилия соперника в зоне «пассивности»

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1-й год обучения (48 ч.)		
1. Теоретическая подготовка		4
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2
1.2.	История развития борьбы. Виды борьбы	2

2.Общая физическая подготовка (ОФП)		10
2.1.	Развитие гибкости	2
2.2.	Развитие ловкости	2
2.3.	Развитие скорости и скоростно-силовых качеств	2
2.4.	Развитие выносливости	2
2.5.	Развитие силы	2
3.Специальная физическая подготовка (СФП)		12
3.1.	Акробатические упражнения	2
3.2.	Специальные игровые комплексы	2
3.3.	Упражнения из положения «мост»	4
3.4.	Развитие быстроты реакции	4
4.Основы технической подготовки		16
4.1.	Обучение технике приема «перевод рывком за руку»	4
4.2.	Обучение технике приема «бросок вращением»	4
4.3.	Обучение технике приема «бросок наклоном»	4
4.4.	Обучение технике приема «бросок подворотом»	4
5. Восстановительные мероприятия и рефлексивная деятельность		4
6. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, участие в соревнованиях		2
2-й год обучения (80 ч)		
1.Теоретическая подготовка		2
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2
2.Общая физическая подготовка (ОФП)		10
2.1	Развитие гибкости	2
2.2	Развитие ловкости	2
2.3	Развитие скорости и скоростно-силовых качеств	2
2.4	Развитие выносливости	2
2.5	Развитие силы	2
3.Специальная физическая подготовка (СФП)		20
3.1	Акробатические упражнения	4
3.2	Специальные игровые комплексы	4
3.3	Упражнения из положения «мост»	4
3.4	Развитие быстроты реакции	4
4.Основы технической подготовки		40
4.1	Обучение технике «переворотов скручиванием»	4
4.2	Обучение технике «переворотов забеганием»	4

4.3	Обучение технике «переворотов накатом»	4
4.4	Обучение технике «переворотов переходом»	4
4.5	Обучение технике «переворотов вращением»	4
4.6	Обучение простейшим формам борьбы	6
4.7	Обучение технике «контрприемов»	6
4.8	Ознакомление с комбинациями приёмов в стойке	8
5. Восстановительные мероприятия и рефлексивная деятельность		4
6. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, участие в соревнованиях		4
Итого:		128 ч

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения (48 часов)

Теоретическая подготовка (4 ч)

1.1 Тема. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (2ч)

Дидактические единицы. Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.

Деятельность обучающихся: Прохождение инструктажа по ТБ, выполнение упражнений

Форма организации учебного занятия: презентация, лекция.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная

1.2 Тема. История развития борьбы. Виды борьбы (2 ч)

Дидактические единицы. История Греко римской борьбы. Основы личной гигиены. Питание спортсмена. Режим дня. Первые клубы в России. История становления греко-римской борьбы на Дальнем Востоке. Достижения советских и российских спортсменов на международной арене. Современные технологии. Страны, активно культивирующие греко-римскую борьбу. Лучшие борцы.

Деятельность обучающихся: Знакомство с историей Греко римской борьбы, основами личной гигиены, требованию к питанию спортсмена, примерным распорядком дня спортсмена

Форма организации учебного занятия: презентация, лекция, видеофильм

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная

Общая физическая подготовка (ОФП) (10 ч)

2.1 Тема. Развитие гибкости (2 ч)

Дидактические единицы Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах.

Деятельность обучающихся: Выполнение ОРУ. Выполнение строевых и порядковых упражнений

Форма организации учебного занятия: практическая работа, упражнения, гимнастика

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, групповая

2.2 Тема. Развитие ловкости (2 ч)

Дидактические единицы Акробатические упражнения

Деятельность обучающихся: Выполнение ОРУ, выполнение акробатических упражнений: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Форма организации учебного занятия: практическая работа, упражнения, гимнастика

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, групповая

2.3 Тема. Развитие скорости и скоростно-силовых качеств (2 ч)

Дидактические единицы Упражнения для укрепления мышц шеи

Деятельность обучающихся: Выполнение ОРУ. Выполнение упражнений для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

Форма организации учебного занятия: практическая работа, упражнения, гимнастика

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная

2.4 Тема. Развитие выносливости (2 ч)

Дидактические единицы Упражнение на борцовском мосту

Деятельность обучающихся: Выполнение ОРУ. Выполнение упражнений на борцовском мосту вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партера, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, за бегание на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

Форма организации учебного занятия: практическая работа, упражнения, гимнастика

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная

2.5 Тема. Развитие силы (2 ч)

Дидактические единицы Упражнения в само страховке, имитационные упражнения

Деятельность обучающихся: Выполнение ОРУ . Выполнение упражнений в само страховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из

положения, сидя, из приседа, из полуприсяду, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Выполнение Имитационных упражнений: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра

Форма организации учебного занятия: практическая работа, упражнения, гимнастика, соревнования

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная

Специальная физическая подготовка (СФП) (12 ч)

3.1 Тема. Акробатические упражнения (2 ч)

Дидактические единицы Акробатические элементы. ОФП. Подвижные игры

Деятельность обучающихся: Разучивание акробатических элементов. Выполнение ОФП. Подвижные игры

Форма организации учебного занятия: упражнения, гимнастика, тренировка

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная

3.2 Тема. Специальные игровые комплексы (2 ч)

Дидактические единицы Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Деятельность обучающихся: Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, 14 дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Форма организации учебного занятия: упражнения, гимнастика, тренировка

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная

3.3 Тема. Упражнения из положения «мост» (4 ч)

Дидактические единицы Техника «моста» из положения лежа, техника выполнения упражнения « мост» из положения стоя (с помощью)

Деятельность обучающихся: Выполнение техники «моста» из положения лежа, техника выполнения упражнения « мост» из положения стоя (с помощью)

Форма организации учебного занятия: упражнения, соревнования, тренировка

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная

3.4 Тема. Развитие быстроты реакции (4 ч)

Дидактические единицы Элементы маневрирования

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

Форма организации учебного занятия: упражнения, соревнования, тренировка

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная,

групповая

Основы технической подготовки (16 ч.)

4.1 Тема. Обучение технике приема «перевод рывком за руку» (4 ч)

Дидактические единицы Прием борьбы стоя «перевод за руку» с помощью игровых технологий, технические действия в защите при применении приёма «перевод за руку».

Деятельность обучающихся: Выполнение приема борьбы стоя «перевод за руку» с помощью игровых технологий, технические действия в защите при применении приёма «перевод за руку».

Форма организации учебного занятия: упражнения, соревнования, практическая работа, тренировка

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная

4.2 Тема. Обучение технике приема «бросок вращением» (4 ч)

Дидактические единицы Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

Деятельность обучающихся: выполнение упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу. Игры с элементами единоборств.

Форма организации учебного занятия: упражнения, игра, тренировка

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, парная

4.3 Тема. Обучение технике приема «бросок наклоном» (4 ч)

Дидактические единицы Броски наклоном. Тактическая подготовка. Защита. Контрприемы.

Деятельность обучающихся: Тактическая подготовка. 1. Захват туловища проводится как и при бросках прогибом. 2. Когда атакующий делает рывок руками назад, а атакуемый в ответ на это действие выносит обе ноги вперед по сторонам от туловища, остановить движение назад, наклониться вперед и бросить противника на ковер. Защита. Упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы. Бросок через спину захватом за руку и шею. Бросок через спину с захватом руки под плечо. Бросок прогибом с захватом за руки сверху.

Форма организации учебного занятия: упражнения, игра, тренировка

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, парная

4.4 Тема. Обучение технике приема «бросок подворотом» (4 ч)

Дидактические единицы Техника "бросок через туловище поворотом". Бросок через спину отворотом с падением после отрыва противника от ковра. Бросок

через спину отворотом с увлечением за собой противника собственным падением.
Броски подворотом (через бок, таз)

Деятельность обучающихся: Выполнение броска через спину отворотом с падением после отрыва противника от ковра, броска через спину отворотом с увлечением за собой противника собственным падением, броска подворотом (через бок, таз)

Форма организации учебного занятия: упражнения, игра, тренировка

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, парная

5. Восстановительные мероприятия и рефлексивная деятельность (4ч)

Дидактические единицы. Мероприятия на рефлексию и восстановление

Деятельность обучающихся: Самоконтроль. Тренинг. Правила гигиены, рационального распорядка дня и режима питания. Строение человеческого организма и механизмы действия систем жизнеобеспечения человека. Влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств. Простейшие элементы массажа и самомассажа.

Форма организации учебного занятия: беседа, тренинг, практикум

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная

6. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, участие в соревнованиях (4 ч)

Дидактические единицы Инструктаж по ТБ. Сдача контрольных нормативов.

Деятельность обучающихся: Сдача контрольных нормативов. Показательные выступления обучающихся.

Форма организации учебного занятия: Показательные выступления обучающихся, тестирование, соревнование

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная

2-й год обучения (80 ч.)

Теоретическая подготовка (2 ч)

1.1 Тема. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (2ч)

Дидактические единицы. Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.

Деятельность обучающихся: Прохождение инструктажа по ТБ, выполнение упражнений

Форма организации учебного занятия: презентация, лекция.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная

Общая физическая подготовка (ОФП) (10 ч)

2.1 Тема. Развитие гибкости (2 ч)

Дидактические единицы Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах.

Деятельность обучающихся: Выполнение строевых и порядковых упражнений

Форма организации учебного занятия: практическая работа, упражнения, гимнастика

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, групповая

2.2 Тема. Развитие ловкости (2 ч)

Дидактические единицы Акробатические упражнения

Деятельность обучающихся: Выполнение акробатических упражнений: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Форма организации учебного занятия: практическая работа, упражнения, гимнастика

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, групповая

2.3 Тема. Развитие скорости и скоростно-силовых качеств (2 ч)

Дидактические единицы Упражнения для укрепления мышц шеи

Деятельность обучающихся: Выполнение упражнений для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

Форма организации учебного занятия: практическая работа, упражнения, гимнастика

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная

2.4 Тема. Развитие выносливости (2 ч)

Дидактические единицы Упражнение на борцовском мосту

Деятельность обучающихся: Выполнение упражнений на борцовском мосту вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партера, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, за бегание на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

Форма организации учебного занятия: практическая работа, упражнения, гимнастика

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная

2.5 Тема. Развитие силы (2 ч)

Дидактические единицы Упражнения в само страховке, имитационные упражнения

Деятельность обучающихся: Выполнение упражнений в само страховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприсяду, кувырок вперёд через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Выполнение Имитационных упражнений: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра

Форма организации учебного занятия: практическая работа, упражнения, гимнастика, соревнования

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная

Специальная физическая подготовка (СФП) (16 ч)

3.1 Тема. Акробатические упражнения (4 ч)

Дидактические единицы Акробатические элементы. ОФП. Подвижные игры

Деятельность обучающихся: Разучивание акробатических элементов. Выполнение ОФП. Подвижные игры

Форма организации учебного занятия: упражнения, гимнастика

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная

3.2 Тема. Специальные игровые комплексы (4 ч)

Дидактические единицы Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Деятельность обучающихся: Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, 14 дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Форма организации учебного занятия: упражнения, гимнастика

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная

3.3 Тема. Упражнения из положения «мост» (4 ч)

Дидактические единицы Техника «моста» из положения лежа, техника выполнения упражнения « мост» из положения стоя (с помощью)

Деятельность обучающихся: Выполнение техники «моста» из положения лежа, техника выполнения упражнения « мост» из положения стоя (с помощью)

Форма организации учебного занятия: упражнения, соревнования

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная

3.4 Тема. Развитие быстроты реакции (4 ч)

Дидактические единицы Элементы маневрирования

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

Форма организации учебного занятия: упражнения, соревнования

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, групповая

Основы технической подготовки (40 ч.)

4.1 Тема. Обучение технике «переворотов скручиванием» (4 ч)

Дидактические единицы Обучение технике приема «переворотов скручиванием» и её совершенствование

Деятельность обучающихся: Выполнение ОРУ, отработка техники «переворотов скручиванием»

Форма организации учебного занятия: Учебно-тренировочное занятие с использованием методов: словесных, наглядных, практических, метода упражнений

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная

4.2 Тема. Обучение технике «переворотов забеганием» (4 ч)

Дидактические единицы Обучение технике приема «переворотов забеганием» и её совершенствование

Деятельность обучающихся: Выполнение ОРУ, отработка техники «переворотов забеганием»

Форма организации учебного занятия: Учебно-тренировочное занятие с использованием методов: словесных, наглядных, практических, метода упражнений

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная

4.3 Тема. Обучение технике «переворотов накатом» (4 ч)

Дидактические единицы Обучение технике приема «переворотов накатом» и её совершенствование

Деятельность обучающихся: Выполнение ОРУ, отработка техники «переворотов накатом»

Форма организации учебного занятия: Учебно-тренировочное занятие с использованием методов: словесных, наглядных, практических, метода упражнений

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная

4.4 Тема. Обучение технике «переворотов переходом» (4 ч)

Дидактические единицы Обучение технике приема «переворотов переходом» и её совершенствование

Деятельность обучающихся: Выполнение ОРУ, отработка техники «переворотов переходом»

Форма организации учебного занятия: Учебно-тренировочное занятие с использованием методов: словесных, наглядных, практических, метода упражнений

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная

4.5 Тема. Обучение технике «переворотов вращением» (4 ч)

Дидактические единицы Обучение технике приема «переворотов вращением» и её совершенствование

Деятельность обучающихся: Выполнение ОРУ, отработка техники «переворотов вращением»

Форма организации учебного занятия: Учебно-тренировочное занятие с использованием методов: словесных, наглядных, практических, метода упражнений

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная

4.6 Тема. Обучение простейшим формам борьбы (6 ч)

Дидактические единицы Обучение простейшим формам борьбы и их совершенствование

Деятельность обучающихся: Выполнение ОРУ, отработка простейших форм борьбы

Форма организации учебного занятия: Учебно-тренировочное занятие с использованием методов: словесных, наглядных, практических, метода упражнений

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная

4.7 Тема. Обучение технике «контрприемов» (6 ч)

Дидактические единицы Обучение технике приема «контрприемов» и её совершенствование

Деятельность обучающихся: Выполнение ОРУ, отработка техники «контрприемов»

Форма организации учебного занятия: Учебно-тренировочное занятие с использованием методов: словесных, наглядных, практических, метода упражнений

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная

4.8 Тема. Ознакомление с комбинациями приёмов в стойке (8 ч)

Дидактические единицы Обучение комбинациями приёмов в стойке и их совершенствование

Деятельность обучающихся: Выполнение ОРУ, отработка комбинированных приёмов в стойке

Форма организации учебного занятия: Учебно-тренировочное занятие с использованием методов: словесных, наглядных, практических, метода упражнений

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная

5. Восстановительные мероприятия и рефлексивная деятельность (4ч)

Дидактические единицы. Мероприятия на рефлексию и восстановление

Деятельность обучающихся: Самоконтроль. Тренинг. Правила гигиены, рационального распорядка дня и режима питания. Строение человеческого организма и механизмы действия систем жизнеобеспечения человека. Влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств. Простейшие элементы массажа и самомассажа.

Форма организации учебного занятия: беседа, тренинг, практикум

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, индивидуальная

6. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, участие в соревнованиях (2 ч)

Дидактические единицы Инструктаж по ТБ. Сдача контрольных нормативов.

Деятельность обучающихся: Сдача контрольных нормативов. Показательные выступления обучающихся.

Форма организации учебного занятия: Показательные выступления обучающихся, тестирование, соревнование

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Формы аттестации:

Промежуточная: опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

Оценочные материалы: контрольные нормативы, грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

Диагностика результатов по общеразвивающей программе. Критерии оценки

1. Знания о спортивной борьбе.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

уровень «высокий» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

уровень «средний» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «низкий» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

высокий – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

средний – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

низкий – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

3. Тестовые и контрольные упражнения для оценки освоения учащимися программного материал на основе спортивной борьбы

В начале и в конце каждого учебного года занимающиеся на уроке физической культуры по спортивной борьбе, должен пройти тестирование для определения уровня физического развития, для чего необходимо выполнить представленные ниже тесты по общей, специальной и технической подготовке.

Тестирование по специальной и технической подготовке в начале учебного года проводится с учащимися только после проведения нескольких занятий, с тем, чтобы прошел процесс «вработываемости и адаптации организма занимающегося» к занятиям, данным видом единоборств.

Положительными итогами реализации данной программы является положительная динамика выполнения занимающимися контрольных испытаний по общей, специальной и технико-тактической подготовке, представленных в таблицах 6, 7, 8 и 9.

Учитель физической культуры, в зависимости от возраста занимающихся, материально-технической базы образовательного учреждения и инвентаря составляет батарею тестов (из предложенных в таблице 16) для мониторинга учащихся и определяет индивидуальную динамику роста физической подготовленности.

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту

оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

оценка «3» - 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

оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку

оценка «5» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъём разгибом.

оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия):

оценка «3» - 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.

оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе;

оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Тесты по общей физической подготовленности для борцов

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 10 м (с)
	Бег на 30 м (с), бег на 60 м (с), 100 м (с) согласно возраста
Координация	Челночный бег 3x10м (с)
	Челночный бег 5x10м (с)
Выносливость	Бег 400 м (мин., с), бег 800 м (мин., с), бег 1500 м (мин., с)
	Бег 500 с (мин., с), бег 1000 м (мин., с), 3000 м (мин., с) согласно возраста
	6 минутный бег (м)
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках
	Сгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во раз)
	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)
	Бросок набивного мяча назад (м) (согласно возраста) 1 кг, 2 кг, 3 кг.
	Бросок набивного мяча от груди двумя руками (м) сидя ноги вперед (согласно возраста) 1 кг, 3 кг, 3 кг.
	Бросок набивного мяча вперед из-за головы (м) сидя ноги вперед (согласно возраста) 1 кг, 2 кг, 3 кг.
Выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)
	Подъем ног до прямого угла в вися на гимнастической стенке (кол-во раз)согласно возраста
	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (кол-во раз)

	Подъем партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
	Прыжок в высоту с места (см)
	Тройной прыжок с места (м)
	Подтягивание на низкой перекладине из виса ноги вперед за 10 (с), 20 (с) согласно возраста
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)(отжимание)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)
Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь (см)
	Наклоны вперед из положения ноги вместе (см)
	Гимнастическая складка сидя (с)
	Наклоны вперед стоя на гимнастической скамейке (см)

Тесты по специальной физической подготовленности

№ п/п	Специальные упражнения	До начала занятий борьбой	После окончания занятий борьбой
1.	Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, (с).		
2.	Перевороты на «мосту» 5-10 раз, с.		
3.	Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, (с).		
4.	Отбрасывания ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 с., кол-во раз (для борцов вольного стиля)		

Тесты по оценке технической подготовленности

№ п/п	Тесты	До начала занятий борьбой	После окончания занятий борьбой
1.	Броски манекена через спину, 5, 10, 15 бросков, с.		
2.	Броски манекена «мельницей», 5, 10, 15 бросков, с		
3.	Броски манекена прогибом, 5, 10, 15 бросков, с.		

Критерии освоения технических и тактических действий Контрольных испытаний по технико-тактической подготовке

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Низкий	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Средний	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Высокий	Назвал и выполнил без ошибок

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение программы

Требования к кадрам, осуществляющим физкультурно- спортивную подготовку на стартовом уровне программы по виду спорта греко-римская борьба это профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования».

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям: наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Примечание. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным

практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества спортсменов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация общеразвивающей программы.

Материально техническое обеспечение программы

№	Наименование
1.	1.Зал, площадью не менее 144 м ² (высота стен - не менее 5 м., наличие вентиляции, видеонаблюдение, огнетушители)
2.	Борцовский ковер толщиной 50 мм, окаймленный по всему периметру деревянными брусками высотой 30 мм. Покрытием на борцовские маты служит специальное покрывало из синтетического материала (банер), на котором нанесена разметка
3.	Антисептические средства для обработки рук и покрывки ковра
4.	Аптечка
5.	Спортивный инвентарь: <ul style="list-style-type: none"> • мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные); • теннисные столы и соответствующие им принадлежности; • гимнастические снаряды (брусья, перекладина, канат, скакалки, гимнастические лавки и шведские стенки); • тренажеры, штанги большого и малого веса, гантели, гири, борцовская резина, борцовские манекены, боксерская груша, перчатки, шлемы; • массажер; • табло; • кимоно

Дидактический материал

1. Видеофильмы:

- Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Атланте 1996 г.;
- Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Сиднее 2000 г.;
- Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Афинах 2004 г.;
- Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе с чемпионатов России (2000-2005 гг.);

- Репортажи с Международных турниров памяти И. Поддубного по греко-римской борьбе (2003 -2004 гг.).
- 2. Учебные видеофильмы по технике греко-римской борьбы:
 - «Техника греко-римской борьбы в стойке»;
 - «Техника греко-римской борьбы в партере».
- 3. Видеозаписи учебных тренерских семинаров, проводимых заслуженным тренером СССР и России В.М. Кузнецовым (г Новосибирск), заслуженным тренером СССР Г.А.Вершининым (г. Москва);
- 4. Видеозаписи судейских семинаров, проводимых судьями международной категории экстра класса В.А. Тулуповым (г. Москва), А.Г. Куриловым (г. Новосибирск);
 - Альманах «Богатыри» (1999 – 2005 гг.);
 - Плакаты по технике греко-римской борьбы;
- 5. Набор портретов мастеров греко-римской борьбы г. Омска;
- 6. Афиши и плакаты Всероссийских мастерских и юношеских турниров, первенств и чемпионатов России, Международных турниров на призы трехкратного Олимпийского чемпиона А. А. Карелина.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. Сайт министерства образования и науки РФ. Web: <http://минобрнауки.рф/>;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). Web: <http://government.ru/media/files/41d502742007f56a8b2d.pdf>;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным образовательным программам»). Web: <http://минобрнауки.рф/>;
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (2015 – 2025). Web: <http://www.dop-obrazovanie.com/>;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14;
6. Проект. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года. Web: <http://www.dopedu.ru/attachments/article/263/megvedomst-programma.pdf>;
7. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» с 2016 года по 2021. Web: <http://government.ru/media/files/MOoSmsOFZT2nIupFC25Iqkn7qZjkiqQK.pdf>;

8. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Web:

http://dopedu.ru/attachments/article/661/Profstandart_pdo_dopedu.pdf;

9. Федеральные государственные образовательные стандарты. Сайт министерства образования и науки РФ. Web: <http://минобрнауки.рф/>.

Список литературы для педагогов:

1. Богун, П.Н. Игра как основа национальных видов спорта /П.Н. Богун. — Москва: "Просвещение", 2006. — 181 с.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах /М.Н. Жуков. — Санкт-Петербург: «Асадема», 2000. — 137 с.
3. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» / В. М. Игуменов — Москва: «Просвещение», 1993 г. — 246 с.
4. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры/ Ю. Г. Коджасперов — Москва: «Дрофа», 1998 г. — 220 с.
5. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 5-11 классов /В.И. Лях. — Москва: «Просвещение», 2006. — 123 с.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания обучающихся 5-9 классов /В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. — Москва: «Просвещение», 1997. — 98 с.
7. Лях В. И., Мейксон Г. Б. Физическое воспитание обучающихся 8-9 классов /В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. — Москва: «Просвещение», 2006 г. — 126 с
8. Матвеев А. П. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова — Москва: «Дрофа», 2011 г. — 186 с.
9. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры /Г.И. Погадаев. — Москва: «Астрель», 2012. — 89 с.
10. Шулика, Ю.А. Спортивная борьба для обучающихся /Ю.А. Шулика. — Москва: «Феникс», 2004. — 156 с.

Литература для обучающихся:

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. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. / Н.Г. Озолин — Москва: АСТ; Астрель, 2004 г. — 863 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://wrest55.ru/>
2. <https://vk.com/wrestomsk>
3. <http://www.wrestrus.ru/>
4. <https://www.grekomania.ru/greek-articles/other/85-istoriya-greko-rimskoj-borby>
5. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
6. <https://www.gto.ru/norms>