

Управление образование администрации муниципального образования
«Вязниковский район» Владимирской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец спорта для детей и юношества»

Принята на заседании
Методического совета
« 27 » 08 2024 года
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО «Дворец спорта»
С.Г. Гордеев
Приказ №73 от «27» 08 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Греко-римская борьба»

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет

Срок реализации: 5 лет

Составил:
Карпенков Юрий Андреевич
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Дворец спорта»

г. Вязники, 2024 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Греко-римская борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Греко-римская борьба — единоборство, рукопашная схватка двух людей в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног.

Занятия греко-римской борьбы предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия греко-римской борьбы оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в привлечении детей к регулярным занятиям спортом, развитию навыков двигательной активности и эмоциональной саморегуляции. Греко-римская борьба в условиях дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Своевременность, необходимость Дополнительная образовательная общеразвивающая программа направлена на овладение обучающимися основами техники борьбы, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Новизна в профессиональной ориентации обучающихся на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, так как важным аспектом программы является воспитательная работа. Занятия греко-римской борьбой воспитывают у обучающихся высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивают общественную активность, способствуют профессиональной ориентации юношей на выбор военных и спортивных специальностей.

Педагогическая целесообразность программы.

В качестве основного принципа организации учебного процесса является спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных

игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к

пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям. Большое внимание уделяется воспитательному аспекту в плане умений и необходимости применения полученных знаний.

Отличительные особенности программы. 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. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет педагогу придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-воспитательном процессе.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» для детей 8-17 лет. Число обучающихся в группе, согласно Уставу МАУ ДО «Дворец спорта», 8-12 человек. В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний, с 1 группой здоровья.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 5 лет обучения. Продолжительность учебного года 36 недель., всего – 1080 часов за 5 лет.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. особенность заключается в том, что дети научатся приемам самостраховки, элементам акробатики, технике и тактике борьбы, что поможет им в сложной жизненной ситуации.

Режим занятий. Время занятий и количество часов нормировано СанПиН.

Занятия проводятся 3 дня в неделю по 2 академических часа, продолжительность которого составляет 45 минут, с перерывом между занятиями – 10 минут, всего 216 часов в год,

Наполняемость групп: первый год обучения: 10-12 человек, второй год обучения: 10-12 человек, третий-пятый года обучения: 8-10 человек.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко- римская борьба » разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует с 01.03.2023 г. по 28.02.2029 г.)
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (требования к образовательным организациям – п.6)
- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования
- Устав МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: Создание условий для физического и нравственного развития личности обучающихся средствами изучения техники и тактики греко-римской борьбы.

Задачи:

Предметные:

- Формировать знания, умения и навыки владения техникой и тактикой греко-римской борьбы;
- Формировать теоретические знания правил проведения соревнований в соответствующей весовой и возрастной группе и умения применить их на практике;
- Сформировать знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья.

Меианпредметные:

- Развивать устойчивый и глубокий интерес к занятиям греко-римской борьбы посредством формирования системы специальных знаний, умений навыков;
- Развивать мышечную систему обучающихся, укрепить физическую форму и усовершенствовать опорно-двигательную систему обучающихся.
- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Личностные:

- Воспитывать трудолюбие, добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность;
- Воспитывать приоритетное отношение к здоровому образу жизни, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- Воспитывать чувство коллективизма и патриотизма.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	4	4	беседа
2.	Общая физическая подготовка	98	2	96	Наблюдение Беседа упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	66	2	64	Наблюдение Беседа упражнения
4.	Тактико-техническая подготовка	40	2	38	Наблюдение упражнения
5.	Контрольно-переводные нормативы, соревнования. показательные выступления	4	-	4	зачет
	Итого:	216	14	202	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка.

Теория: Правила поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях. Инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу. История Греко римской борьбы. Основы личной гигиены. Питание спортсмена. Режим дня.

Практика: Эстафета.

2. Общая физическая подготовка.

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

Практика: Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом.

Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, полуприсяду, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, с крестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д. Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д. 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.

3.Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения специально-подготовительных упражнений.

Практика: *Акробатические упражнения:* 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.

Упражнения 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.

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

Упражнения 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 вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

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.

4.Тактико-техническая подготовка.

Теория: Основные положения в борьбе.

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выпады в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку 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. Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой - низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

5. Контрольно- переводные нормативы, соревнования. показательные выступления

Практика: Сдача контрольных нормативов. Показательные выступления обучающихся.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	9	7	2	беседа
2.	Общая физическая подготовка	98	2	96	Наблюдение Беседа упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	48	2	46	Наблюдение Беседа упражнения
4.	Тактико-техническая подготовка	56	2	54	Наблюдение упражнения
5.	Инструкторская и судейская	1	0,5	0,5	Беседа зачет

	практика				
6.	Контрольно-переводные нормативы, соревнования, показательные выступления	4	-	4	зачет
	Итого:	216	13,5	202,5	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Теория: Правила поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях. Инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу. История Греко римской борьбы. Основы личной гигиены. Питание спортсмена. Режим дня.

Практика: Эстафета.

2. Общая физическая подготовка.

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

Практика: Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом.

Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, полуприсяду, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, с крестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д. Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д. 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.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения специально-подготовительных упражнений.

Практика: Акробатические упражнения: 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.

Упражнения 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.

Упражнение 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.

Упражнения 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 вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

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.

4.Тактико-техническая подготовка.

Теория: Основные положения в борьбе.

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выпады в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку 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. Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой - низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

5.Инструкторская и судейская практика

Теория: Изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Практика: Составление конспектов тренировочных занятий и их проведение.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра.

6.Контрольно- переводные нормативы, соревнования. показательные выступления

Практика: Сдача контрольных нормативов. Показательные выступления обучающихся.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	6	2	беседа
2.	Общая физическая подготовка	96	2	94	Наблюдение Беседа упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	46	2	44	Наблюдение Беседа упражнения
4.	Тактико- техническая подготовка	60	2	58	Наблюдение упражнения
5.	Инструкторско-судейская практика	2	1	1	Беседа
6.	Контрольно-переводные нормативы, соревнования. показательные выступления	4	-	4	зачет
	Итого:	216	13	203	

1.Теоретическая подготовка

Теория: поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях. Инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу. История Греко римской борьбы. Основы личной гигиены. Питание спортсмена. Режим дня.

Практика: Эстафета.

2.Общая физическая подготовка.

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

Практика: Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом.

Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, полуприсяду, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, с крестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д. Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д. 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.

3.Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения специально-подготовительных упражнений.

Практика: *Акробатические упражнения:* 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.

Упражнения 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.

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

Упражнения 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.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

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.

4.Тактико-техническая подготовка.

Теория: Основные положения в борьбе.

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выпады в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку 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. Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой - низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

5.Инструкторская и судейская практика

Теория: Изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Практика: Составление конспектов тренировочных занятий и их проведение.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра.

6.Контрольно- переводные нормативы, соревнования. показательные выступления

Практика: Сдача контрольных нормативов. Показательные выступления обучающихся.

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		беседа
2.	Общая физическая подготовка	16	2	14	Наблюдение Беседа упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	60	8	52	Наблюдение Беседа упражнения
4.	Тактико- техническая	80	10	70	Наблюдение упражнения

	подготовка				
5.	Инструкторско-судейская практика	22	2	20	Беседа
6.	Контрольно-переводные нормативы, соревнования. показательные выступления	30	-	30	зачет
	Итого:	216	39	285	

1. Теоретическая подготовка

Теория: Правила поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях. Инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу. История греко римской борьбы. Основы личной гигиены. Питание спортсмена. Режим дня.

Практика: Эстафета.

2. Общая физическая подготовка.

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

Практика: Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом.

Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, полуприсяду, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, с крестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д. Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д. 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.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения специально-подготовительных упражнений.

Практика: Акробатические упражнения: 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.

Упражнения 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.

Упражнение 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.

Упражнения 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 вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

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.

4.Тактико-техническая подготовка.

Теория: Основные положения в борьбе.

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выпады в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку 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. Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой - низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

5.Инструкторская и судейская практика

Теория: Изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения

и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Практика: Составление конспектов тренировочных занятий и их проведение.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра.

6.Контрольно- переводные нормативы, соревнования. показательные выступления

Практика: Сдача контрольных нормативов. Показательные выступления обучающихся.

Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	8	6	2	беседа
2.	Общая физическая подготовка	96	2	94	Наблюдение Беседа упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	46	2	44	Наблюдение Беседа упражнения
4.	Тактико- техническая подготовка	60	2	58	Наблюдение упражнения
5.	Инструкторско-судейская практика	2	1	1	Беседа
6.	Контрольно-переводные нормативы, соревнования. показательные выступления	4	-	4	зачет
	Итого:	216	13	203	

1.Теоретическая подготовка

Теория: Правила поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях. Инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу. История Греко римской борьбы. Основы личной гигиены. Питание спортсмена. Режим дня.

Практика: Эстафета.

2.Общая физическая подготовка.

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

Практика: Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом.

Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, полуприсяду, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, с крестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д. Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д. 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.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения специально-подготовительных упражнений.

Практика: *Акробатические упражнения:* 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.

Упражнения 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.

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

Упражнения 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.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

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.

4. Тактико-техническая подготовка.

Теория: Основные положения в борьбе.

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выпады в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку 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. Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой - низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

5.Инструкторская и судейская практика

Теория: Изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Практика: Составление конспектов тренировочных занятий и их проведение.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра.

6.Контрольно- переводные нормативы, соревнования. показательные выступления

Практика: Сдача контрольных нормативов. Показательные выступления обучающихся.

1.4. Планируемые результаты

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, мета предметных и предметных результатов.

Предметные результаты:

- Знает основы техники и тактики греко-римской борьбы.
- Сформированы знания терминологии спортивной борьбы, правил соревнований по борьбе.
- Сформированы знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление здоровья.
- Сформированы знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Мета предметные результаты:

- проявляет интерес к занятиям греко-римской борьбы.

- Развита основные физические способности: прыгучесть, быстрота реакции, координация движений в пространстве и во времени, умеет выполнять упражнения для восстановления дыхания.
- Проявляет интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Личностные результаты:

- активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Сформировано чувство ответственности, активность, стремление победить соперника.

1. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией Дворца спорта с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов согласно Уставу МАУ ДО «Дворец спорта»

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Учебный план подготовки на 36 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1.	Первый год	216	36	108	3 раза по 2 часа
2.	Второй год	216	36	108	3 раза по 2 часа,
3.	Третий год	216	36	108	3 раза по 2 часа
4.	Четвертый год	216	36	108	3 раза по 2 часа
5.	Пятый год	216	36	108	3 раза 2 часа

2.2. Условия реализации программы.

Материально технические обеспечение:

1. Борцовский ковер - 1 шт.

Манекен - 4 шт.

Учебные маты - 4 шт.

Гантели - 12 шт.

Скакалки - 10 шт.

Скамейки - 2 шт.

Перекладина - 2 шт.

Информационное обеспечение:

Программа «Греко-римская борьба» обеспечена необходимой литературой, видео материалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Видео материалы:

Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.

Кадровое обеспечение: Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета.

2.3. Формы аттестации.

В программе предусмотрен текущий и итоговый контроль. Текущий контроль осуществляется в рамках проведения занятий в форме педагогического наблюдения, беседы, соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы – контрольные испытания:

Освоение теоретической подготовки: собеседование;

Физическая и тактическая подготовка: уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце обучения; показательные выступления обучающихся.

2.43 Оценочные материалы

Для результативности оценивания освоение программы используется диагностический материал:

Контроль за уровнем физической подготовленности занимающихся.

Обязательный контроль для выявления уровня физической подготовленности занимающихся проводят два раза в год, (сентябрь- октябрь и апрель- май). Для определения динамики показателей физической подготовленности занимающихся, рекомендуются ещё тестирования по четвертям (примерно через 2,5 месяца), по одному,

двум тестам. Для этого составляется протокол тестирования, по которому изучается динамика физических качеств занимающихся.

Тестовая оценка уровня развития физических качеств.

№	Тест	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4х9 метров (сек)	10,3	10,8	11,4
2	Прыжок в длину с места (см)	170	130	115
3	Поднимание туловища за 30 секунд (раз)	20	17	14
4	Бег 30 метров (сек)	5,6	6,3	6,9
5	Наклон вперед из положения, сидя (см)	9	5	3

Переводные нормативы по ОФП и СФП для групп СОГ.

	Контроль ные упражнения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Подтягивание на перекладине (кол. раз).	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз).	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
	Лазание по канату 4 м без помощи ног (с).	9, 8	9, 6	9, 4	9, 2	9, 0	10, 0	9, 8	9, 6	9, 4	9, 2	12, 6	12, 4	12, 2	12, 0	11, 8
	Прыжок в	15 0	16 0	17 0	18 0	19 0	150	16 0	17 0	18 0	19 0	150	16 0	17 0	18 0	19 0

[illegible]

	с места (см).															
	Челночный бег 3х10 м с хода (с).	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
	Вставание из стойки на мост (с) 5 кратное вып.	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
	Забегания на мосту: 5-влево, 5-вправо (с).	20	19	18	17	16	20	19	18	17	16	27	26	25	24	23
	Перевороты на мосту: 10 раз (с), 15 раз (с).	35	33	31	29	27	39	37	35	33	31	37	36	34	32	30
	Приседание с партнером равного веса (кол. раз).	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
	Бег на 30 м (с).	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
	Бег на 60 м (с).	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
	Вис на согнутых (угол до 90) руках.	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40	2	8	16	24	32
	Сгибание туловища лежа на спине	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16

	(кол. раз).															
	Подниман ие ног до хвата руками в весе на гимн. стенке (кол. раз).	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5
	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллель ных скамейках (кол. раз).	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6
	Прыжок в высоту с места (см).	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50	40	42	44	46	48
	Бросок набивн. мяча (3кг)	3,5	4,0	4,5	5,0	5, 5	5,0	5,5	6,0	6, 5	7,0	5,5	6,0	6,5	7, 0	7,5

	вперед из- за головы (м).															
	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м).	4,5	5,0	5,5	6, 0	6, 5	6,0	6,5	7,0	7, 5	8,0	5,0	6,0	7,0	8, 0	9,0
	Подтягива нии на переклади не за 20 с (кол).	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
	Сгибание рук в упоре	12	15	18	2 1	24	12	15	18	21	24	10	12	14	1 6	18

лежа за 20 с (кол-во раз).																
Стигание туловища лежа на спине за 20 с (кол).	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	4	6	8	10	12	
Бег на 400 м (мин, с).	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,23	1,21	1,19	1,17	1,15	
Бег на 800м (м,с).	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00	
Бег на 1500 м (м, с).	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10	
10 кувырков вперед (с).	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	
10 бросков манекена подворотом (с).	36	33	30	27	24	37	34	31	28	25	38	35	32	29	26	
Броски манекена подворотом за 20с (кол.).	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	
Тест «4 мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 бросков за 40 с, макс. кол. бросков за 20с (после 2-	22	24	26	28	30	20	22	24	26	28	18	20	22	24	26	

й серии – отдых 1 мин); (кол. бросков за 20с).																
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

По технико-тактической подготовке обучающиеся должны:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок педагога.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Оценка личностных результатов. (Приложение 1)

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся очно

Основной **формой занятий** по программе «Греко-римская борьба» являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: **словесный, наглядный** (показ алгоритма выполнения техники и тактики борьбы) **и практический**. Основным методом является **игровой метод**, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются **соревновательный метод**, а также группы **воспитательных методов**, определяющих отношения педагога и обучающегося, их взаимодействия и взаимосвязь:

- а) методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;
- б) методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;
- в) методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;
- г) методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности.

Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей. Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

В процессе реализации программы педагогом используются различные

Педагогические технологии: технология игрового обучения, личностно ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества, дистанционные образовательные технологии.

Основным средством подготовки в греко-римской борьбе, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ), поэтому используются здоровьесберегающие технологии. Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно мышечной систем и обще-двигательной подготовки. Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов спортивной борьбы (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Использование общепедагогических (дидактических) **принципов** воспитывающего обучения:

сознательности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности прогрессирования;

-объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая обучающихся к различному темпу их выполнения;

-средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (сочетание физической и технической подготовки);

моделирование соревновательной деятельности в учебном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Психологическая подготовка предусматривает формирование

личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований

классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

Алгоритм учебного занятия:

- введение в тему занятия (общеразвивающие упражнения),
- восприятие учебного материала (специальные физические упражнения),
- практическая деятельность обучающегося (техничко-тактическая подготовка).
- обобщение и обсуждение итогов занятия, анализ работ (форма контроля и самоконтроля).

2.6. Список использованной литературы

Для педагога

1. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г.«Просвещение»;

2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»;
3. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
4. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г.«Дрофа»;
5. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»;
6. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»;
7. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»;
8. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»;
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;
10. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».

Видео материалы

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МАУ ДО «Дворец спорта».

Для обучающихся.

1. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
3. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
4. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»
5. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»

Приложение 1

Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой само регуляции»

Цель исследования: определить уровень развития волевой само регуляции.

Процедура исследования

Исследование волевой само регуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

Тест

Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.

Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.

При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.

Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.

Меня трудно отвлечь от начатой работы.

Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.

Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.

Я всегда «гну» свою линию.

Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».

Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.

Я считаю себя терпеливым человеком.

Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.

Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.

Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.

При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.

Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.

Считаю себя решительным человеком.

С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.

Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.

Испортить мне настроение не так-то просто.

Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.

Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.

Переспорить меня трудно.

Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.

Меня легко отвлечь от дел.

Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.

Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой само регуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость» 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание» 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Анализ результатов

В самом общем виде под уровнем волевой само регуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой само регуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой само регуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой само регуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения, отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях само регуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

