

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЧЕРТКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ДО  
Чертовская ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А. А.Ткаченко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА» (240 часов)

2024-2025 учебный год

ЧЕРТКОВО  
2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	6
2.1 Учебный план .....	6
2.2 Календарный учебный график.....	14
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	19
3.1 Условия реализации программы .....	19
3.2 Формы контроля и аттестации.....	19
3.3 Планируемые результаты .....	20
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	22
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	23
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	24

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность** программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и духовно- нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с популярностью данного вида спорта в нашей стране. Греко-римская борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Это один из увлекательных видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

При составлении данной программы учтены следующие особенности:

- Взаимосвязь различных сторон учебно–тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- Учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации образовательных программ физкультурно-спортивной направленности.
- Создание благоприятных условий для физического развития детей.

**Новизна** программы заключается в том, что она предоставляет возможности детям, любого возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к занятиям борьбой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по данной программе стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

**Цель программы:** привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям греко-римской борьбой.

**Задачи:**

**образовательные:**

- овладение знаниями и умениями, необходимыми для занятий греко-римской борьбой. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны выполнять разнообразные действия по применению полученных знаний и навыков;
- расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий

физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

***развивающие:***

- развивать познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей

- развить стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.

- развивать умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время учебно-тренировочных занятий, так и во время соревнований.

***воспитательные:***

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни

- воспитывать чувство ответственности за себя;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

**Характеристика программы:** Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники греко-римской борьбы..

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о спортивной борьбе, овладение приемами техники и тактики борьбы, приобретения навыков участия в соревнованиях и организации самостоятельных занятий.

**Тип:** традиционная с применением дистанционных технологий.

**Вид:** модифицированная программа.

**Уровень освоения:** стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

**Объем и срок освоения программы**

Объем программы: 240 часов (40 учебных недель)

Срок освоения: 1 год

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа

(1 академический час – 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут)

**Тип занятий:** комбинированный

**Основными формами обучения** являются

- групповые и (или) индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- комбинированные занятия;
  - беседы, лекции, просмотр видеоматериалов и т.д.;
  - подвижные, спортивные (по упрощённым правилам) игры;
  - тестирование и медицинский контроль.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Также в группах предусмотрена сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие формы контроля:

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.

Общезащитная подготовка: тестирование.

Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей 7-17 лет.

При комплектовании учебных групп учитываются возрастные особенности обучающихся. Группы комплектуют по возрастному принципу:

- младший школьный возраст (7-9 лет);
- средний школьный возраст (10 -14 лет);
- старший школьный возраст (15- 17 лет)

**Наполняемость группы:** 15-20 человек

В группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья обучающегося.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 2.1 Учебный план

#### Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	Всего	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>				
1	История развития греко-римской борьбы	1		1	Опрос, собеседование тест-задания.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1		1	
3	Основы законодательства в сфере ФКиС	1		1	
4	Ответственность за неправомерное использование навыков борьбы	1		1	
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1		1	
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	1		1	
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1		1	
8	Основы спортивного питания	1		1	
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1		1	
10	Требования техники безопасности при занятиях.	1		1	
	<b>Всего часов</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>				
1	Общеразвивающие упражнения	1	20	21	Тестирование
2	Строевые упражнения	1	8	9	
3	Беговые перемещения	1	9	10	
4	Акробатические упражнения	1	20	21	
5	Легкоатлетические упражнения	1	10	11	
6	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	20	21	
	<b>Всего часов</b>	<b>6</b>	<b>87</b>	<b>93</b>	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>				

1	Акробатические упражнения;	1	6	7	Наблюдения
2	Упражнения для укрепления мышц шеи	1	6	7	
3	Упражнения в самостраховке	1	6	7	
4	Упражнения на «мосту»	1	6	7	
5	Имитационные упражнения	1	6	7	
6	Специализированные игровые комплексы	1	6	7	
	<b>Всего часов</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка</b>				
1	Основные положения в борьбе	2	16	18	наблюдение
2	Элементы маневрирования	1	16	17	
3	Приемы борьбы в партере	1	16	17	
4	Борьба в стойке	1	16	17	
	<b>Всего часов</b>	<b>5</b>	<b>64</b>	<b>69</b>	
	<b>Раздел 5. Психологическая подготовка</b>				
1	Психологическая подготовка	10		10	наблюдения опрос
	<b>Всего часов</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Соревновательная подготовка</b>				
1	Правила соревнований	2		2	наблюдения
3	Соревнования		8	8	
	<b>Всего часов</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
	<b>Раздел 7. Контрольные испытания</b>				
	Контрольные испытания	-	6	6	
	<b>Всего часов</b>		<b>6</b>		
	<b>Итого учебных часов по разделам</b>	<b>39</b>	<b>201</b>	<b>240</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

**Формы теоретических занятий:** беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

**Организация:** специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всем этапе спортивно-оздоровительной деятельности.

№ п/п	ТЕМА	КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	История развития греко-римской борьбы	Характеристика греко-римской борьбы, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и

		развитие греко-римской борьбы как вида спорта. Первые чемпионаты России по греко-римской борьбе. Роль борьбы как вида спорта. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие греко-римской борьбы в мире.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Физическая культура в системе образования. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях.
3	Основы законодательства в сфере ФКиС	Правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области ФКиС, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
4	Ответственность за неправомерное использование навыков борьбы	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние



		<p>различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.</p>
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	<p>Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.</p> <p>Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).</p>
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	<p>Понятие о врачебном контроле. Понятие о ВОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.</p>
8	Основы спортивного питания	<p>Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.</p> <p>Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.</p>

9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.
10	Требования техники безопасности при занятиях.	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.

## Раздел 2. Общая физическая подготовка

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

### Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

### **Упражнения для развития и совершенствования силы борца**

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.
6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

### **Развитие выносливости.**

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

### **Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:**

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

### **Развитие быстроты.**

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

### **Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:**

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

### **Развитие ловкости.**

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

### **Упражнения для развития и совершенствования ловкости:**

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекувырки, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

### **Развитие гибкости.**

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

### **Упражнения для развития и совершенствования гибкости:**

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.

2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).

3. Акробатические упражнения.

4. Упражнения на гимнастических снарядах.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка** – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);

- упражнения в самостраховке;

- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);

- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);

- упражнения для защиты от бросков;

- упражнения с партнером;

- подготовительные упражнения для технических действий;

- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

- игровой комплекс.

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

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

*Техника* - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и

методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

*Тактика* – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:- игры в касания;

- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- игры в перетягивание;

### **Раздел 5. Психологическая подготовка**

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, полноценно, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.

2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

#### **Раздел 6. Соревновательная подготовка**

- Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.
- Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партером.
- Получение знаний о правилах соревнований.

#### **Раздел 7. Контрольные испытания (6 ч.)**

Контрольные испытания проводятся в начале учебного года (входящая аттестация), в середине учебного года (текущая) и в конце учебного года (промежуточная).

Контрольные испытания проводятся в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков волейбола, а также теоретических знаний.

## **2.2 Календарный учебный график**

Таблица 2

**Календарный учебный график  
Дополнительной общеобразовательной  
Общеразвивающей программы  
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»  
(наименование программы)**

/п	ат а	Тема занятия	Ко л- во час ов	Время прове дения заняти я	Форма занятия	Место проведе ния	Форма контроля
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка (10 ч.)</b>							
1		История развития греко-римской борьбы	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование, тест-задания
2		Место и роль физической культуры	1		Фронтальная,	Спортивный зал	Опрос, собеседование

		и спорта в современном обществе			групповая	борьбы	ие тест-задания
3		Основы законодательства в сфере ФКиС	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
4		Ответственность за неправомерное использование навыков борьбы	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
5		Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
6		Гигиенические знания, умения и навыки.	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
7		Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
8		Основы спортивного питания	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
9		Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
10		Требования техники безопасности при занятиях.	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (93 ч.)</b>							
1		Общеразвивающие упражнения (Тема может быть использована во время дистанционного	21		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение Тестирование

		обучения)					
2		Строевые упражнения	9		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение Тестирование
3		Беговые перемещения	10		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение Тестирование
4		Акробатические упражнения	21		Фронтальная, групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение Тестирование
5		Легкоатлетические упражнения	11		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение Тестирование
6		Подвижные спортивные эстафеты и игры,	21		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение Тестирование
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (42 ч.)</b>							
1		Акробатические упражнения;	7		Фронтальная, групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
2		Упражнения для укрепления мышц шеи	7		Фронтальная, групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
3		Упражнения в самостраховке	7		групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение



4	Упражнения на «мосту»	7		Фронтальная, групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
5	Имитационные упражнения	7		Фронтальная, групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
6	Специализированные игровые комплексы	7		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (69 ч.)</b>						
1	Основные положения в борьбе	18		Фронтальная, групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
2	Элементы маневрирования	17		Фронтальная, групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
3	Приемы борьбы в партере	17		Фронтальная, групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
4	Борьба в стойке	17		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
<b>Раздел 5. Психологическая подготовка (10 ч.)</b>						
1	Психологическая подготовка	10		Фронтальная,	Спортивный зал	Наблюдение

					групповая	борьбы	
<b>Раздел 6. Соревновательная подготовка (10 ч.)</b>							
<b>1</b>		Правила соревнований	<b>7</b>		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение, опрос
<b>2</b>		Соревнования	<b>5</b>		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
<b>Раздел 7. Контрольные испытания (6 ч.)</b>							
		Контрольные испытания	<b>6</b>		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Прием контрольных испытаний, тестирование
		<b>Итого часов</b>	<b>240</b>				

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Условия реализации программы**

Учебное помещение – спортивный зал борьбы, соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.3648-20 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28.

Спортивный зал оборудован раздевалкой, туалетом, с раковиной для мытья рук. Организован питьевой режим в соответствии с требованиями СанПиН(установлен кулер с бутилированной питьевой водой, используются одноразовые стаканчики).

#### **Материально-техническое оснащение**

Успешная реализация программы во многом зависит от правильной организации рабочего пространства. Спортивный зал хорошо освещен и имеет специальное покрытие для борьбы.

#### ***Оборудование:***

Набивные мячи

Маты гимнастические

Скакалки

Скамейки гимнастические

Лестница гимнастическая

Палки гимнастические

Турник

Борцовские манекены

Тренажеры, снаряды для развития физических качеств

#### **Кадровое обеспечение**

Программу может реализовывать тренер-преподаватель, имеющий педагогическое профильное образование, в совершенстве владеющий навыками руководства учебно-творческой деятельностью учащихся и методикой преподавания предмета

При реализации программы в дистанционной форме:

При дистанционном обучении каждому обучающемуся должна обеспечиваться возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации преподавателя как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредовано.

#### **3.2 Формы контроля и аттестации**

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с

целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам реализации Программы.

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
<b>Предварительный</b> (входящая аттестация)	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
<b>Текущий</b> (текущая аттестация)	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
<b>Итоговый</b> (промежуточная или итоговая аттестация)	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

### Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

**Аттестация** – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.

**Итоговая аттестация** – оценка уровня достижений обучающимися содержания образовательной программы по завершению курса. Проводится по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта: чирлидинг. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися за период обучения знаний, умений и навыков области теории и методики физической культуры и спорта, и в области общей физической подготовки.

**Промежуточная аттестация** – это оценка качества усвоения обучающимися содержания Программы по итогам учебного периода. Проводится в конце учебного года путем сдачи комплексов контрольных нормативов (тестов) по общей физической подготовке.

Аттестации проводятся в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке.

Успешное прохождение аттестации дают основание для перевода обучающихся на следующий год обучения.

### 3.3 Планируемые результаты

#### Предметные.

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «Греко-римская борьба»,

- характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию самодисциплины на положительные результаты в спорте;
- раскрывать понятия: сила воли, самоконтроль, смелость;
- ориентироваться в видах стоек в борьбе, захватов, передвижение борцов;
- организовывать места занятий физическими упражнениями, борьбой и играми;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

### **Личностные**

- проявлять инициативу, исполнительность и дисциплину на тренировках, в игровых ситуациях, соревнованиях
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение приемов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, родителей и других людей во время тренировок и спарингов.

### **Метапредметные:**

- выявлять связь занятий греко-римской борьбой с досуговой деятельностью;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, парам;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- понимать чувства других людей и сопереживание им, уважение соперника

#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение включает в себя:

- **Методы обучения:**
  - словесные: объяснение новых тем, новых терминов и понятий; обсуждение, беседа, рассказ, анализ выполнения заданий, комментариев тренера-преподавателя.
  - наглядные: демонстрация тренером-преподавателем образца выполнения упражнения, использование иллюстраций, видеоматериалы, материалы с сайтов и т.д.
  - репродуктивный метод – метод практического показа.
  - объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
  - частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем;
  - проектная – творческая работа детей.
- **Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование...
- **Формы организации учебного занятия:**
  - беседы, оживляющие интерес и активизирующие внимание
  - демонстрация наглядных пособий, позволяющих конкретизировать учебный материал
  - организация индивидуальных и коллективных форм тренировок
  - организация соревнований
  - игра
- **Педагогические технологии**

Поставленные программные задачи решаются путем использования следующих педагогических технологий: информационные, здоровьесберегающие, личностно-ориентированного, дифференцированного и игрового обучения. Использование технологии игрового обучения в групповой форме, дает возможность разнообразить методы проведения занятий, вызвать интерес к предмету, что способствует сохранению контингента. Среди обучающихся очень популярны игры, викторины работа с карточками.. Игровая форма проведения занятия вызывает живой интерес, снижает утомляемость детей.

Систематическое использование ИКТ позволяет: сделать учебный процесс доступным, интересным для детей; рационально использовать время учебного занятия; быстро и качественно готовить и тиражировать дидактические пособия, создавать задания для проверки и контроля усвоения материала; оперативно обмениваться опытом работы и методическими материалами с коллегами.

**Дидактические материалы** - раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

## V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

С целью диагностики достижений обучающихся, проводится аттестации в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке. Уровень общефизической подготовки определяется по таблице. Каждый тест оценивается по 5-и бальной системе и затем суммируется.

Сумма баллов 25-23 – «5»

Сумма баллов 18-22 – «4»

Сумма баллов 13-17 – «3»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень	Возраст (лет)										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30м, сек.	5	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,4	4,3
		4	7,4-5,7	7,0-5,3	6,7-5,3	6,5-5,2	6,1-5,1	5,8-5,0	5,6-4,9	5,5-4,8	5,3-4,6	5,1-4,5	5,0-4,4
		3	7,8-7,5	7,6-7,1	7,4-6,8	7,2-6,6	7,0-6,2	6,8-5,9	6,6-5,7	6,4-5,6	6,2-5,4	6,0-5,2	5,8-5,1
2	Прыжок в длину с места, см	5	155	160	165	170	180	190	200	210	220	230	240
		4	115-150	125-155	130-160	140-165	155-175	165-185	170-195	180-205	190-215	195-225	205-235
		3	90-110	100-120	110-125	120-135	140-150	145-160	150-165	155-175	160-185	170-190	180-200
3	Подтягивание кол-во раз	5	4	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12
		4	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5	4-6	5-7	6-8	7-9	8-10	9-11
		3	1	1	1-2	1-2	1-3	1-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	5	10 и более	11 и более	13 и более	15 и более	17 и более	20 и более	24 и более	26 и более	29 и более	31 и более	33 и более
		4	7-9	8-10	10-12	11-14	13-16	16-19	19-23	21-25	24-28	26-30	28-32
		3	4-6	5-7	7-9	8-10	10-12	12-15	15-18	17-20	20-23	23-25	24-27
5	Наклон вперед, см	5	9	7,5	7,5	8,5	9	10	11	12	13	14	15
		4	3-8	3-6	3-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
		3	1-2	1-2	1-2	2-5	2-6	2-7	2-8	4-9	5-10	5-11	5-12

### **Техника выполнения контрольных тестов-упражнений по ОФП:**

#### **Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.**

**Процедура тестирования.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

**Тест 2. Прыжки в длину.**

**Процедура тестирования.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

**Тест 3. Наклоны вперед из положения сидя на полу.**

**Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Тест 4. Подтягивание (мальчики)**

**Процедура тестирования.** Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

**Тест 5. Отжимание от пола (мальчики)**

**Процедура тестирования.** В исходной позиции необходимо принять упор на прямые руки. Линия тела от головы до пят должна принять прямую линию. Ноги вместе, носками упираются о пол. Руки на ширине плеч, или немного шире. Сохраняя прямое положение тела, постепенно опуститься грудью к полу, сгибая локти до угла в 90 градусов. В нижней точке на мгновение задержаться и начать разгибать локти до полного их распрямления. Количество правильных выполнений идет в зачет.



## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
6. Приказ Министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

### Литература

9. Буйлова, Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы: методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 272 с.
10. Буйлова, Л.Н., Клёнова, Н.В. Концепция развития дополнительного образования детей: от замысла до реализации: методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2016. – 192 с.
11. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021. – 67 с. [Электронный ресурс] (дата обращения: 06.03.2023).

12. Спортивная борьба/ Учебное пособие для тренеров/ Под общ. Ред. А. Н. Ленца. – М.: ФИС, 2004. – 495 с.

13. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 2008. – 120 с.