



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2  
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Принята на заседание педагогического  
совета МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР  
Протокол № 2  
от «21» 12. 2022г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная (греко-римская) борьба»  
(базовый уровень)**

**Возраст обучающихся: от 11 до 13 лет**

**Срок реализации – 3 года**

**Разработчики:**

Комиссарова Ольга Николаевна,  
заместитель директора,

Хасанаев Рамиль Расилович,  
тренер-преподаватель

высшей квалификационной категории.

**Тюменский район,**

**2023**

## Оглавление

| <b>№</b>  | <b>Наименование раздела</b>                                                                 | <b>Страница</b> |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>1.</b> | <b>Пояснительная записка</b>                                                                | <b>2</b>        |
| 1.1       | Направленность и типовая модель программы                                                   | 4               |
| 1.2       | Актуальность, педагогическая целесообразность                                               | 4               |
| 1.3       | Отличительные особенности программы                                                         | 6               |
| 1.4       | Цель и задачи программы                                                                     | 7               |
| 1.5       | Характеристика вида спорта «Греко-римская борьба»                                           | 8               |
| 1.6       | Адресат программы                                                                           | 12              |
| 1.7       | Объем и срок реализации программы                                                           | 12              |
| 1.8       | Планируемые результаты                                                                      | 13              |
| <b>2.</b> | <b>Содержание программы</b>                                                                 | <b>15</b>       |
| 2.1       | Учебный план                                                                                | 15              |
| 2.2       | Содержание учебного плана                                                                   | 17              |
| 2.3       | Календарный учебный график                                                                  | 26              |
| 2.4       | Формы и режим занятий                                                                       | 27              |
| 2.5       | Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы.                                           | 29              |
| <b>3.</b> | <b>Организационно- педагогические условия и ресурсное обеспечение реализации программы.</b> | <b>38</b>       |
| 3.1       | Условия реализации программы                                                                | 38              |
| 3.2       | Методические материалы                                                                      | 39              |
| 3.3       | Информационное обеспечение                                                                  | 42              |
| 3.4       | Материально-техническое обеспечение                                                         | 42              |
| <b>4</b>  | <b>Рабочая программа воспитания</b>                                                         | <b>44</b>       |
| <b>5</b>  | <b>Перечень используемой литературы</b>                                                     | <b>49</b>       |
|           | Приложение 1                                                                                | 51              |
|           | Приложение 2                                                                                | 56              |
|           | Приложение 3                                                                                | 59              |
|           | Приложение 4                                                                                | 60              |

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная (греко-римская) борьба» разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (греко-римская) борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1091;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ №2 ТМР.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми на этапе многолетней подготовки борцов для содействия успешному решению задач физического воспитания детей.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной (греко-римской) борьбе в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса с детьми 11-13 лет на этапе спортивно-оздоровительной подготовки по греко-римской борьбе, отбору и

комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

### ***1.1 Направленность и типовая модель программы***

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Типовая модель программы:** структура программы предполагает систему обучения основам спортивной (греко-римской) борьбы базового уровня, которая заключается в подготовке ребят 11-13 лет по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба», включает в себя общие знания в области физической культуры и спорта, развитие общей физической подготовки обучающихся через упражнения по ОФП, подвижные игры, другие виды спорта.

### ***1.2 Актуальность, педагогическая целесообразность***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба» составлена в соответствии с современными тенденциями развития дополнительного образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми, а также играми-единоборствами и эстафетами. Данная программа **актуальна**, т.к. среди многих спортивных секций интересной и физически разносторонней является греко-римская борьба, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в паре, команде. В условиях спортивного зала посредством борьбы достигается высокая двигательная активность большой

группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Программа вида спорта «Спортивная (греко-римская) борьба» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Успешность обучения обусловлена рациональностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Занятия борьбой по данной программе - шаг к решению проблемы повышения двигательной активности школьников, тем самым положительно влияет на решение оздоровительных и педагогических задач физического воспитания.

Данная программа предназначена для подготовки юных борцов в спортивно-оздоровительных (СО) группах.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

### ***1.3 Отличительные особенности программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба» не направлена на подготовку профессиональных спортсменов, а приобщает детей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, способствует развитию различных личностных свойств.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению греко-римской борьбе. В программе задействованы методики обучения греко-римской борьбе, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке борцов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Она подходит для любого ребёнка с отсутствием медицинских противопоказаний, объём и нагрузку определяет сам тренер-преподаватель в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний, практических умений и навыков занимающихся.

Занятия борьбой помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность и уверенность в себе. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей.

#### ***1.4 Цель и задачи программы***

**Целью** программы является физическое воспитание и всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, формирование знаний, умений и навыков спортивной (греко-римской) борьбы, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Задачи** программы:

Обучающие:

- формировать общие знания и умения в области физической культуры и спорта;
- формировать специализированные умения и навыки по виду спорта;
- обучить основным приемам техники и тактики двигательных действий (приемам самостраховки и простым приемам в стойке и в партере).

Развивающие:

- способствовать развитию любознательности как основы познавательной активности детей;
- способствовать развитию физических качеств и двигательных способностей обучающихся, повышению работоспособности учащихся;
- способствовать развитию координации движений, повышению уровня технической и тактической подготовленности по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба»;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию дисциплинированности, нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- способствовать привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям борьбой и потребности к ведению здорового образа жизни;

- способствовать воспитанию коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к дисциплине.

### ***1.5 Характеристика вида спорта***

Греко-римская борьба — это единоборство двух спортсменов с использованием различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к ковру (тушэ). Борец может также одержать победу, выиграв 1 или 2 периода, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счёт остается равным, а схватка закончена, победитель определяется по следующим критериям:

1. качество технических действий;
2. меньшее количество предупреждений;
3. по последнему техническому действию.

Встреча проводится в 2 периода по 3 минуты (2 минуты у кадетов и младше) с перерывом в 30 секунд. Борцы набирают определённое количество очков за каждый бросок, удержание или приём, который они выполняют в схватке. Рефери на ковре присуждает очки, но главный судья (или председатель ковра) должен согласиться с его решением перед тем, как эти очки будут засчитаны. Борцу также могут быть присвоены очки в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы). На схватку запрещено выходить со смазанным какими-либо веществами телом, что может привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен обязательно быть носовой платок. Вступление в дискуссию с судьёй запрещено и карается зачислением проигрыша. Также борцы не имеют права разговаривать друг с другом и покидать ковёр без разрешения судьи.

Стойка в классической борьбе бывает высокой, средней, низкой и по отношению к сопернику — правосторонняя, левосторонняя, фронтальная. Вперёд

выставляется, как правило, та нога борца, которая сильнее. Высокая и средняя стойка удобна для манёвренности и атаки, низкая — для защиты.

Хотя ноги и не «участвуют в схватке», их сила и быстрота играют огромную роль. При проведении большинства бросков с поднятием соперника ноги согнутого в коленях положения переходят в выпрямленное положение, преодолевая вес атакуемого.

Приёмы в стойке отличаются рывком и амплитудой

Передвижение должно быть быстрым, но устойчивым и происходит так: сначала вперёд ставится одна нога, а потом к ней подтягивается другая, скрещивать ноги не рекомендуется, так как это может привести к потере устойчивости.



Борцам греко-римского стиля, в отличие от борцов вольного стиля, запрещается использовать в приёмах зацепы и подножки, а также атаковать ноги соперника, также строго запрещены технические действия против суставов, болевые приёмы, захват шеи двумя руками (более 5 секунд). Борцы используют только верхнюю часть тела для проведения бросков руками, поднятия тела соперника, при этом принимая ближнюю дистанцию по отношению друг к другу. В таком стиле борьбы преимущество имеют борцы, которые могут подавлять соперника силой.

В классической борьбе схватка ведётся как в стойке, так и в партере (лёжа). При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия — перевести в партер. Для этого используются различные броски («вертушка», прогибом, разворотом) и сбивания, например, захватить противника «петлёй» (захват шеи и плеча) и силой прижать к коврику; «нырнуть» под руку сопернику, оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего на мост (бросок прогибом). Особенностью выполнения бросков является то, что атакующий должен сопровождать в падении

атакуемого — это приводит к высокой амплитуде бросков. При борьбе в партере необходимо перевернуть соперника таким образом, чтобы он оказался прижатым лопатками к коврику, и удерживать его в таком положении несколько секунд. Для этого используются различные накаты, перекаты, откаты, а для перевода соперника из положения «на мосту» в положение «на лопатках» (туше) используется «дожим».

Захваты в классической борьбе, в отличие от дзюдо и самбо, применяются на теле, что требует приложения большей физической силы. Запрещено хватать за одежду, уши, нос, пальцы, половые органы. Применяются захваты за кисти, предплечья, плечи, шею и корпус.

### **Технические действия.**

Технические действия греко-римской борьбы включают в себя оцениваемые (*основные технические действия*) и неоцениваемые (*начальные и вспомогательные технические действия*) приёмы, контрприёмы и манёвры, включающие в себя атакующие, защитные и комбинированные действия в положении стоя, полустоя, в партере, лёжа. К начальным техническим действиям относятся *манёвры*:

- стойками,
- передвижениями,
- захватами.

Основные технические действия:

- в стойке: броски, сбивания (переводы), сваливания;
- в партере: сбрасывания, перебрасывания, перекачивания, перевороты;
- лёжа: удержания, дожимы, перевороты.

К вспомогательным техническим действиям относятся переходные и подготовительные приёмы, обманные приёмы и отвлекающие манёвры (*финты*), и приёмы защиты. Все контрприёмы называются точно так же, как и приёмы, но с приставкой «*контр-*». Оценка того или иного технического действия, помимо предусмотренного правилами балла, зависит от качества («чистоты») его выполнения. Начальные и вспомогательные технические действия хоть и не

оцениваются судьями, позволяют сформировать общее впечатление о квалификации и уровне мастерства спортсмена.

Различают броски подворотом, наклоном, прогибом, запрокидыванием. Две базовые разновидности бросков, в зависимости от положения тела соперника, с ковра и в стойке. Последние подразделяются на броски: с заходом к сопернику спереди, сбоку, снизу, сзади.

### **Экипировка.**

В экипировку борца входят трико, носки, мягкие борцовские кеды («борцовки»), допускается платок. Последний использовался для вытирания крови и пота, но в настоящее время применяют современные тампоны, а платок остаётся своеобразной данью традиции. Для начинающих борцов можно использовать футболку и шорты. А вместо «борцовок» могут использоваться обычные кеды или чешки.

### **Весовые категории.**

В настоящее время международная греко-римская борьба делится на четыре основные возрастные категории: младшие юноши, юноши, кадеты, юниоры и взрослые. Младшие юноши (молодые люди в возрасте 12-13 лет или 11 лет с медицинским заключением и разрешением родителей) борются в 10 весовых категориях от 29 до 85 кг. Юноши (молодые люди в возрасте 14-15 лет или 13 лет с медицинским заключением и разрешением родителей) борются в 10 весовых категориях от 32 до 120 кг. Кадеты (молодые люди в возрасте 16-17 лет или 15 лет с медицинским заключением и разрешением родителей) борются в 10 весовых категориях от 55 до 130 кг. Юниоры (юноши в возрасте от 18 до 20 лет или 17 лет с медицинским заключением и разрешением родителей) борются в восьми весовых категориях от 55 до 130 кг. Взрослые люди (мужчины в возрасте от 20 лет и старше) борются в семи весовых категориях от 55 до 130 кг. Для мужчин есть также специальная категория «ветераны», для мужчин в возрасте от 35 лет и старше, предположительно с такими же весовыми категориями, что и у взрослых. Кроме того, все мужские возрастные категории и весовые категории могут быть применены к вольной борьбе. Борцы после взвешивания могут бороться только в

своей весовой категории. Борцы в старшей возрастной категории могут бороться в более высокой весовой категории, за исключением тяжелой весовой категории (которая начинается с веса более 96 кг для мужчин). В разных странах весовые и возрастные категории могут отличаться в зависимости от уровня конкуренции в этом виде спорта.

### ***1.6 Адресат программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба» рассчитана на обучающихся от 11 до 13 лет, не имеющих медицинские противопоказания.

**Минимальный возраст** зачисления на обучение по данной программе: 11 лет.

**Наполняемость групп** представлена в таблице №1.

***Таблица №1***

#### **Требования к подготовке обучающихся, наполняемость групп**

| Год обучения | Уровень подготовки | Наполняемость групп | Требования к подготовке обучающихся на конец года                              |
|--------------|--------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1            | базовый            | 20-25               | Тестирование, выполнение нормативов по ОФП, выполнение основных приемов борьбы |
| 2            |                    |                     |                                                                                |
| 3            |                    |                     |                                                                                |

### ***1.7 Объем и срок реализации программы***

**Программа** рассчитана на реализацию в течение 3 года.

Обучение осуществляется на русском языке.

**Форма обучения** очная.

**Язык обучения:** русский

**Количество учебных недель в году:** 42 недели.

**Количество часов в неделю:** 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

**Общее количество часов** по программе за 3 учебных года – 756 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

### ***1.8 Планируемые результаты.***

Освоение программного материала по спортивной (греко-римской) борьбе предполагает получение следующих результатов.

#### ***Личностные результаты:***

- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;
- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;
- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

#### ***Метапредметные:***

- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях;
- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

#### ***Предметные:***

Знать:

- общие основы греко-римской борьбы;
- правила греко-римской борьбы;

- основные понятия и термины в теории и методике спортивной борьбы(греко-римской);
- технику и тактику борьбы;
- правила проведения соревнований;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку.

Уметь:

- бороться с соблюдением основных правил греко-римской борьбы.

Владеть:

- правилами техники безопасности;
- терминологией и жестикуляцией;
- техникой перемещений, стоек борца в нападении и в защите;
- несколькими переводами в партер;
- защитой в партере от переворотов;
- броском с колен;
- навыками судейства;

## **2. Содержание программы**

### ***2.1 Учебный план***

Учебная нагрузка данной программы является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебные недели. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблицах №2

Таблица №2

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивная (греко-римская) борьба»**

| №<br>п/п | наименование раздела                                                              | количество часов |        |          |                |        |          |                |        |          | формы<br>контроля                  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|--------|----------|----------------|--------|----------|------------------------------------|
|          |                                                                                   | 1 год обучения   |        |          | 2 год обучения |        |          | 3 год обучения |        |          |                                    |
|          |                                                                                   | всего            | теория | практика | всего          | теория | практика | всего          | теория | практика |                                    |
|          | Общее количество часов                                                            | 252              | 10     | 242      | 252            | 10     | 242      | 252            | 10     | 242      |                                    |
| 1        | Обязательные предметные области                                                   | 190              | 8      | 182      | 190            | 8      | 182      | 190            | 8      | 182      |                                    |
| 1.1      | Теоретические основы физической культуры и спорта                                 | 10               | 8      |          | 10             | 8      |          | 10             | 8      |          | тест                               |
| 1.2      | Общая физическая подготовка                                                       | 77               |        | 77       | 77             |        | 77       | 77             |        | 77       | сдача<br>контрольных<br>нормативов |
| 1.3      | Вид спорта «Спортивная борьба(греко-римская)»                                     | 103              | 6      | 100      | 103            | 6      | 100      | 103            | 6      | 100      |                                    |
| 1.3.1    | Специально-физическая подготовка                                                  | 67               | 2      | 65       | 67             | 2      | 65       | 67             | 2      | 65       |                                    |
| 1.3.2    | Технико-тактическая подготовка                                                    | 30               | 2      | 29       | 30             | 2      | 29       | 30             | 2      | 29       |                                    |
| 1.3.3    | Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях                                | 6                | 2      | 4        | 6              | 2      | 4        | 6              | 2      | 4        | соревнования                       |
| 2        | Вариативные предметные области                                                    | 40               |        | 40       | 40             |        | 40       | 40             |        | 40       |                                    |
| 2.1      | Интегральная подготовка. Различные виды спорта, подвижные и интеллектуальные игры | 40               |        | 40       | 40             |        | 40       | 40             |        | 40       | педагогическое<br>наблюдение       |
| 3        | Самостоятельная работа                                                            | 20               | 2      | 18       | 20             | 2      | 18       | 20             | 2      | 18       | педагогическое<br>наблюдение       |
| 4        | Аттестация                                                                        | 2                |        | 2        | 2              |        | 2        | 2              |        | 2        | сдача<br>контрольных<br>нормативов |

## **2.2 Содержание учебного плана**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности **«Спортивная (греко-римская) борьба»** охватывает всех желающих заниматься борьбой и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ техники греко-римской борьбы в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Материал программы представлен в следующих разделах: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, раздел «Вид спорта» включает в себя специально-физическую подготовку, технико-тактическую подготовку, участие в физкультурных и спортивных соревнованиях, различные виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа, аттестация.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Спортивная (греко-римская) борьба». Объем раздела **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** составляет 10 академических часов, материал выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной-волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае

преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выясняет какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Перечень тем для изучения теоретического материала представлен в таблице №3.

*Таблица №3*

**Перечень тем  
для изучения теоретического материала по виду спорта  
«Спортивная (греко-римская) борьба»:**

| <b>раздел</b>                                          | <b>1 год обучения</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>2 год обучения</b>                                                                                                                                                                        | <b>3 год обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физическая культура и спорт в России</b>            | Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры.                                                                                                                                           | Значение борьбы для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.                                                                        | Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.                                                                                                                                     |
| <b>Состояние и развитие спортивной борьбы в России</b> | История развития спортивной борьбы в мире и в нашей стране.                                                                                                                                                                      | Достижения борцов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.                                                                                                        | Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд борцов на соревнованиях.                                                                                                                                                       |
| <b>Гигиенические требования к занимающимся спортом</b> | Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. | Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Правильный режим дня для спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. | Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня во время соревнований. |
| <b>Физические способности и физическая подготовка</b>  | Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые.                                                                                                                                           | Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых                                                                      | Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие выносливости. Виды и                                                                                       |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | способностей.                                                                                                                   | показатели выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Влияние физических упражнений на организм спортсмена</b> | Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Переутомление. Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.                                                                                                                                                                            | Проведение восстановительных мероприятий в спорте.                                                                              | Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Основы техники борьбы и техническая подготовка</b>       | Основные сведения о технике борьбы, о ее значении для роста спортивного мастерства. Методические приемы и средства обучения технике борьбы. О соединении технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей схваток. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте</b>   | Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Меры личной и общественной профилактики.                                                                                                                                                                                   | Профилактика спортивного травматизма. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. | Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий борьбой; оказание первой помощи при несчастных случаях. |
| <b>Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена</b> | Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.                                                                                                                            | Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.                                                 | Общая и специальная психологическая подготовка. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.                                                                                                                                                                                    |
| <b>Спортивные соревнования</b>                              | Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по спортивной борьбе(греко-римской).                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» состоит из 77 часов практических занятий, включает в себя систему физических упражнений, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития

уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке. Интенсивность и периодичность упражнений общей физической подготовки увеличивается из года в год.

Примерный перечень упражнений по общей физической подготовке представлен в таблице №4.

*Таблица №4*

**Примерный перечень упражнений  
по общей физической подготовке по виду спорта  
«Спортивная (греко-римская) борьба»:**

| <b>раздел</b>                                     | <b>содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Строевые упражнения</b>                        | Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.                                                                                          |
| <b>Упражнения для рук и плечевого пояса</b>       | Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега                                                                                                                                                                           |
| <b>Упражнения для ног</b>                         | Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.                                         |
| <b>Упражнения для шеи и туловища</b>              | Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Разминка шеи упором головы в ковер. |
| <b>Упражнения для всех групп мышц</b>             | Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в вышибалы...                                                                                                                                                                                         |
| <b>Упражнения для развития силы</b>               | Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на тренажерах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.                                               |
| <b>Упражнения для развития быстроты и реакции</b> | Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.                                                      |
| <b>Упражнения для развития гибкости</b>           | Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо                                                                                                                                                                                       |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.                                                                                                                                                                                              |
| <b>Упражнения для развития ловкости</b>                  | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.                               |
| <b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b> | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. |
| <b>Упражнения для развития общей выносливости</b>        | Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для младших до 3 км, для старших до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол, регби, пионербол.                                         |
| <b>Упражнения типа «полоса препятствий»:</b>             | Упражнения с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.                                                                                                                                                                                                             |

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – раздел, который состоит из 2 часов теории и 65 часов практики, является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении борьбе, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специальной физической подготовке. Специальная физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для спортивной борьбы. Интенсивность и периодичность упражнений специальной физической подготовки увеличивается из года в год.

Примерный перечень упражнений по специальной физической подготовке представлен в таблице №5.

**Таблица №5**

**Примерный перечень упражнений  
по специальной физической подготовке по виду спорта  
«Спортивная (греко-римская) борьба»:**

| <b>раздел</b>                                    | <b>содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Упражнения для развития быстроты движения</b> | Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | <p>мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. конце, середине, начале дистанции. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели). Челночный бег. Борьба с быстрым перемещением рук, туловища, таза, ног, подныриванием, выпрямлением, отталкиванием...</p> |
| <p><b>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</b></p> | <p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска, с отслеживанием положения ног, туловища, таза, плеч, головы. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.</p>             |
| <p><b>Упражнения для развития ловкости и гибкости</b></p>                         | <p>Кувырки вперед, кувырки назад через голову, кувырки вперед через плечо, кувырки назад через плечо, кувырки назад с выходом в стойку, ходьба на руках, колесо левым и правым боком, рандат левым и правым боком, перевороты через гимнастический мост правым и левым боком, вставание на гимнастический мост, ходьба на гимнастическом мосту вперед и назад, кувырки вперед с фазой полета.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Упражнения для развития специальной выносливости</b></p>                    | <p>Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Схватки учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой борьбы – ***техничко-тактическая подготовка***. Объем данного раздела составляет 1 час теории и 29 часов практики.

Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основные элементы технической и тактической подготовки по виду спорта «Спортивная борьба(греко-римская)» представлено в таблице № 6

*Таблица №6*

**Основные элементы технической подготовки**

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Переводы в партер                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- рывком за руку</li> <li>- нырком под руку</li> <li>- подбивом руки соперника</li> <li>- «бычок»</li> <li>- захват головы соперника</li> <li>- «маятник»</li> </ul>                                                                               |
| Броски через спину                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок с колен</li> <li>- бросок захватом руки и шеи</li> <li>- бросок захватом руки и туловища</li> <li>- бросок захватом руки двумя руками</li> <li>- бросок с петли</li> <li>- бросок с обратной петли</li> <li>- бросок вращением</li> </ul> |
| Контрприемы и защиты                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- посадка за туловище</li> <li>- посадка за руку</li> <li>- накрывание</li> <li>- контрприемы от переводов в партер</li> <li>- контрприемы при попытках бросков через спину</li> </ul>                                                             |
| Броски через себя                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямой бросок прогибом</li> <li>- бросок прогибом с переступанием ноги соперника</li> <li>- бросок прогибом с зависом</li> <li>- бросок прогибом захватом за две руки</li> <li>- скручивание</li> </ul>                                          |
| <i>Приемы техники нападения</i>                       | Умение брать захваты: рук, головы, туловища. Сочетать правильность перехода с одного захвата к другому. Следить за правильностью постановки ног в движении в стойке и правильностью защиты в партере.                                                                                     |
| <i>Обманные действия</i>                              | Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход, ложные движения.                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Техника защиты</b><br><i>Техника передвижений.</i> | Стойка защищающегося борца более низкая. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами борьбы в защите и контрнаступлении.                                                                                             |

**Тактическая подготовка** – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов

решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решений этих задач.

Приемы тактической подготовки по виду спорта «спортивная (греко-римская) борьба» представлены в таблице №7.

*Таблица №7*

**Приемы тактической подготовки по виду спорта  
«Спортивная (греко-римская) борьба»**

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тактика нападения.</b><br><i>Индивидуальные действия</i> | Тактика нападения может быть разной и зависит от многих факторов:<br>- ты проигрываешь, но время подготовить и выполнить прием еще достаточно<br>- ты проигрываешь, но время выполнить прием еще есть<br>- ты проигрываешь и времени почти нет<br>- соперник очень скользкий и выполнить некоторые приемы фактически невозможно<br>- ты выигрываешь, но хочешь завершить схватку досрочно<br>- ты имеешь более сильные ноги и теснишь соперника за ковер<br>- соперник сильно устал и начал ошибаться |
| <b>Тактика защиты.</b><br><i>Индивидуальные действия</i>    | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Не поддаваться на ложные движения соперника. Постоянно следить за временем и слышать возгласы арбитра, не выходить за ковер, вовремя разворачиваясь. Самому не делать рискованных действий в конце поединка, только подготовленные контрприемы. Быть максимально сконцентрированным на действиях соперника.                                                                                  |

Раздел учебного плана **«Физкультурные и спортивные мероприятия»** предполагает участие обучающихся в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, в том числе и в качестве зрителей соревнований и составляет 6 практических часов.

Раздел программы **«Интегральная подготовка. Различные виды спорта, подвижные и интеллектуальные игры»** состоит из 40 практических часов, включает в себя интеграцию, использование и выполнение элементов других видов спорта и подвижные игры в процессе организации учебно-тренировочного процесса. Интегральная подготовка подразумевает объединение и комплексную реализацию разнообразных компонентов подготовленности обучающегося

(физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная и др).  
Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. На занятиях по борьбе с обучающимися активно используются целый перечень элементов других видов спорта. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др.

*«Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими интенсивными и разнообразными тренировки не были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучше игры нет ничего», – считает бразильский футболист, нападающий, Эдсон Арántис ду Насимéнту (Пеле).*

Спортивная деятельность подразумевает использование полученных навыков и умений в ходе игры. На занятиях спортивно-оздоровительного этапа по борьбе достаточное количество времени и внимания уделяется различным подвижным играм на развитие необходимых умений борцов. Примерный перечень подвижных и интеллектуальных игр представлен в приложении 1.

**Самостоятельная работа** обучающихся имеет немаловажное значение в формировании спортивной личности. Самостоятельная работа разделена на выполнение теоретических и практических заданий. На данный раздел учебного плана отведено 20 часов, из которых 2 часа на изучение теоретического материала и 18 часов практической работы.

Выполнение заданий данного раздела осуществляется по следующему алгоритму:

1. Постановка цели, определение темы задания, сроков выполнения, формы контроля.

2. Выполнение задания.
3. Контроль выполнения.
4. Подведение итогов выполнения задания.
5. Работа над ошибками.

Формами теоретических заданий самостоятельной работы могут выступать доклады, эссе, проекты, рефераты.

Формами практических заданий самостоятельной работы являются:

- комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы;
- кросс, спортивные игры, плавание;
- самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера;
- занятия с применением дистанционных технологий.

**Аттестация** - выполнение программных требований по окончании курса, выраженных в теоретической, физической, технической подготовленности занимающихся. Эта область учебного плана включает в себя оценивание теоретических знаний посредством тестирования, прием нормативов по общефизической подготовке обучающихся и выполнение основных элементов волейбола с целью определения эффективности реализации программы, и перехода обучающихся на дальнейший уровень спортивно-оздоровительного этапа. На выполнение нормативов выделено 2 часа практических занятий.

### **2.3. Календарный учебный график**

Реализация учебного плана планируется согласно календарно-учебному графику, который представлен в таблице №8

**Таблица №8**

#### **Календарный учебный график**

|    |                                               |            |
|----|-----------------------------------------------|------------|
| 1. | <b>Срок реализации программы:</b>             | 3 года;    |
| 2. | <b>Продолжительность учебного года:</b>       | 42 недели; |
| 3. | <b>Количество часов за один год обучения:</b> | 252 часа;  |

|     |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.  | <b>Общее количество часов по программе:</b> | 2 520 часов;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5.  | <b>Датой начала учебного года:</b>          | 1 сентября;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6.  | <b>Дата окончания учебного года:</b>        | согласно учебного плана, но не позднее 31 августа;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 7.  | <b>Учебные каникулы:</b>                    | не предусмотрены;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 8.  | <b>Продолжительность учебной недели:</b>    | согласно расписанию, утвержденному директором;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 9.  | <b>Режим занятий:</b>                       | с 8.00 до 20.00 часов, согласно расписанию, утвержденному директором;<br>расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся <sup>1</sup> ; |
| 10. | <b>Продолжительность занятий:</b>           | 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин);                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 11. | <b>Аттестация:</b>                          | осуществляется аттестационной комиссией с привлечением администрации школы;                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 12. | <b>Формы аттестации:</b>                    | тестирование – апрель;<br>прием нормативов по ОФП – апрель-май;<br>выполнение основных элементов борьбы – май.                                                                                                                                                                                                                                                         |

## **2.4 Формы и режим занятий**

Основной формой образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия, а также занятия с применением дистанционных технологий. Занятия учебных групп проводятся три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией СШ №2, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО СШ №2

<sup>1</sup> Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

ТМР предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

*Дистанционное обучение* – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУ ДО СШ №2 ТМР обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

#### **Используемые формы работы:**

***Изучение теоретического материала:*** устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видео-сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

***Практические задания:*** физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

## **2.5 Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы**

Основными видами контроля результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба» являются: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы.

**Входной** контроль проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня физических способностей детей. Формой входного контроля является **прием нормативов**, т.е. способ оценки физической подготовленности. За основу оценки на данном этапе берутся основные физические качества: сила, быстрота, выносливость и гибкость, ведущие для данной спортивной дисциплины и характеризующие объем физической разносторонности.

**Текущий** контроль освоения программы осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Форма текущего контроля определяется самим педагогом в зависимости от сложности материала. Формами контроля специальных знаний, развивающего и воспитательного компонента осуществляется посредством педагогического наблюдения, опроса, бесед, тестирования и других форм, позволяющих определить уровень сформированности личностных качеств. При осуществлении таких форм контроля преподаватель имеет возможность оценить степень любознательности и познавательной активности подростков, уровень сформированности нравственности и волевых качеств, уровень сформированности чувства коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, чувства долга и гражданской ответственности.

**Педагогическое наблюдение** – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. К педагогическому наблюдению как методу сбора информации можно обращаться в различных ситуациях. Чаще всего может использоваться в качестве основного приема

получения первичной информации, а также для определения уровня метапредметной результативности (мышление, анализ, прогнозирование, постановка цели и пр.) и сформированности личностных качеств (общение с тренером-преподавателем, отношение к спорту, к команде, ориентированность в социуме, культуре и пр.).

В процессе обучения используются различные виды наблюдения.

По степени охвата наблюдение может быть сплошным (когда внимание исследователя обращено на всю группу и выборочным (когда ведётся наблюдение за отдельным обучающимся или небольшой группой ребят).

По регулярности проведения можно различать наблюдение систематическое и случайное. Систематическое наблюдение характеризуется прежде всего регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определённого периода времени и позволяет выявить динамику процессов. Случайное наблюдение обычно не планируется как самостоятельная процедура сбора первичной информации, а возникает по мере необходимости.

Педагогический контроль позволяет вести систематический учет для определения степени усвоения техники двигательных действий.

**Фронтальный (индивидуальный) опрос** – вопросно-ответный метод взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися, который применяется для определения уровня усвоения теоретического материала, рефлексии.

**Беседа** – это вербальный метод взаимодействия педагога и учащихся, применяющийся на всех этапах учебно-воспитательного процесса: для сообщения новых знаний, для закрепления, повторения, проверки и оценки знаний. Она является разновидностью опроса и представляет собой сравнительно свободный диалог исследователя с испытуемым на определенную тему.

**Тестирование** – это метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий (тестов). Тест – это задание, которое обычно содержит вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда

альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестирование, как правило, проводится для определения знаний теоретического материала.

**Нетрадиционные формы контроля** (викторины, конкурсы, игры, доклады и пр.) – это приемы, с помощью которых имеется возможность оценить теоретические знания обучающихся, правильность выполнения приемов волейбола с применением развлекательно-игровых и соревновательных элементов. Данные формы контроля, помимо уровня познавательной активности, позволяют определить уровень развития личностных качеств: любознательность, активность, темперамент, культуру общения, уровень межличностных связей и другие качества.

**Промежуточная** аттестация – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам каждого года обучения.

**Аттестация по итогам освоения программы** осуществляется в конце учебного года по итогам освоения программы за все года обучения. Формы проведения промежуточного и итогового контроля результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба» должны соответствовать требованиям дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации применяются следующие виды и формы оценивания результатов:

- **тестирование** - это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученности тестируемых (Приложение 1).

- **прием нормативов** - это способ оценки физической, технической и тактической подготовленности. За основу оценки берутся основные физические качества: силы, быстроты, выносливости и гибкости, ведущие для данной

спортивной дисциплины физические качества и способности, объем разносторонности и эффективности техники и целесообразность действий спортсмена, направленных на достижение успеха при борьбе: тактического мышления, действий, приемов, их разносторонность и эффективность использования.

- **соревнование** – форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата. При проведении соревнований оценивание осуществляется по результату схваток. В ходе схватки, при применении приемов, тренер-преподаватель также методом наблюдения выявляет уровень отработки специальных умений и навыков борьбы, а также неосвоенные технико-тактические элементы ведения борьбы

С целью объективного оценивания уровня физического развития обучающихся и мониторинга освоения программы используются оценочные материалы.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся при осуществлении входного контроля представлены в таблице №9.

**Таблица №9**

**Входные контрольные нормативы  
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся**

| норматив                                                                  |   | показатель<br>для приема |
|---------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|
| Бег 60м (сек)                                                             | м | 12,00                    |
| Бег 1500 м(сек)                                                           | м | 7,20                     |
| Прыжок в длину с места (см)                                               | м | 120                      |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | м | +4                       |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)                      | м | 35                       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                    | м | 12                       |

**Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля  
уровня физической подготовки**

Бег 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается

количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний по каждому году обучения представлен в приложении 2.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №10.

*Таблица №10*

**Контрольные нормативы  
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся**

| норматив                                                                  |   | показатель                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бег 60м (сек)                                                             | м | согласно нормативным показателям на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО по возрастным ступеням |
| Бег 2000 м(сек)                                                           | м |                                                                                            |
| Челночный бег 3х10м (сек)                                                 | м |                                                                                            |
| Прыжок в длину с места (см)                                               | м |                                                                                            |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | м |                                                                                            |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)                      | м |                                                                                            |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                    | м |                                                                                            |

**Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы**

Такие нормативы, как бег на 60 м, бег на 2000 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье,

подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполняются по инструкции для входного контроля.

Челночный бег 30 м (3x10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени<sup>2</sup>.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки борцов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов борьбы:

- кувырок вперед;
- кувырок назад через голову;
- колесо;
- вставание на гимнастический мост;
- забегания на борцовском мосту;
- перевороты через мост;
- подъем разгибом;
- перевод в партер рывком за руку;
- перевод в партер нырком под руку;
- перевод в партер «бычок»;
- перевод в партер «маятник»;
- накрывание;
- посадка за руку;

---

<sup>2</sup> Приказ Министерства спорта РФ от 12.02.2019г № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- посадка за туловище;
- прямой бросок прогибом;
- бросок прогибом с переступанием ноги соперника;
- бросок прогибом за две руки соперника;
- бросок вращением;
- бросок через спину захватом руки и шеи;
- бросок через спину захватом руки и туловища;
- бросок с петли;
- бросок с обратной петли.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа каждого года обучения представлены в таблице №11.

*Таблица №11*

**Контрольные нормативы для определения уровня специальной физической и технической подготовки обучающихся**

| <b>техника</b>                                   | <b>1 год обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2 год обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>3 год обучения</b>                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Приемы техники выполнения приема в стойке</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перевод в партер рывком за руку;</li> <li>- перевод в партер нырком под руку;</li> <li>- накрывание;</li> <li>- бросок с колен</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок через спину захватом руки и шеи;</li> <li>- бросок через спину захватом руки и туловища;</li> <li>- бросок с петли;</li> <li>- бросок с обратной петли;</li> <li>- бросок вращением;</li> <li>- скручивание</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- скручивание;</li> <li>- прямой бросок прогибом;</li> <li>- бросок прогибом с переступанием ноги;</li> <li>- бросок прогибом за две руки</li> </ul>                             |
| <i>Приемы техники выполнения в партере</i>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- переворот рукой из-под плеча на шею;</li> <li>- «ключ»;</li> <li>- переворот накатом;</li> <li>- переворот накатом с захватом руки;</li> <li>- высокий накат;</li> <li>- обратный пояс;</li> <li>- подъем соперника в стойку с броском</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- переворот накатом;</li> <li>- переворот накатом с захватом руки;</li> <li>- высокий накат</li> </ul>                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- переворот накатом;</li> <li>- переворот накатом с захватом руки;</li> <li>- высокий накат;</li> <li>- обратный пояс;</li> <li>- подъем соперника в стойку с броском</li> </ul> |

Оценивание выполнения осуществляется по 3-х бальной шкале – «2» балла оценивается безупречное и технически правильное выполнение приема; «1» балл означает, что выполнение приема было осуществлено с небольшим искажением, неправильностью, неточностью; «0» баллов – прием не выполнен. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 3). Выполнение приемов менее 60% означает передачу нормативов программы.

### **3. Организационно-педагогические условия и ресурсное обеспечение реализации программы**

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

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

*Организационные условия:*

✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;

✓ соблюдение возрастного контингента;

✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

*Временно-пространственные:*

✓ соблюдение расписания занятий;

✓ определение места реализации программы;

*Психолого-педагогические условия:*

✓ преимущество содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

*Материально-технические условия:*

✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

*Кадрово-методические:*

✓ наличие дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

✓ обеспечение обучения кадровых участников программы.

*Санитарно-гигиенические условия:*

✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплого режима и санитарных правил.

*Социально-бытовые условия:*

- ✓ соблюдение правил по технике безопасности при проведении занятий;
- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Для того, чтобы данные условия были соблюдены, необходимо принять ряд мер по обеспечению реализации программы.

### **3.2 Методические материалы**

#### ***Методические приемы и формы организации занятий***

В учебно-тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, которые представлены в таблице №12:

**Таблица №12**

#### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

| Раздел                      | Форма занятий                                                                                                                                                                                                  | Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса                                                                                                                                       | Дидактический материал, техническое оснащение                                                                                                                                                                                            | Форма подведения итогов                                                                                                          |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теоретическая подготовка    | - беседа;<br>- просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов<br>- самостоятельное чтение специальной литературы;<br>- практические занятия;<br>- занятия с применением дистанционных технологий | - сообщение новых знаний;<br>- объяснение;<br>- работа с учебно-методической литературой;<br>- работа по фотографиям;<br>- работа по рисункам;<br>- работа по таблицам;<br>- практический показ. | - фотографии;<br>- рисунки;<br>- учебные и методические пособия;<br>- специальная литература;<br>- учебно-методическая литература;<br>- журнал «греко-римская борьба»;<br>- научно-популярная литература;<br>- оборудование и инвентарь. | - участие в беседе;<br>- краткий пересказ учебного материала;<br>- семинары;<br>- устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам |
| Общая физическая подготовка | - учебно-тренировочное занятие;<br>- занятия с применением дистанционных технологий                                                                                                                            | - словесный;<br>- наглядный;<br>- практический;<br>- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)                                                                             | - фотографии;<br>- рисунки;<br>- учебные и методические пособия;<br>- учебно-методическая литература;                                                                                                                                    | - контрольные нормативы по общей физической подготовке.<br>- врачебный контроль                                                  |

|                                   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                                                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                      | -спортивный инвентарь.                                                                                                           |                                                                                                                 |
| Специальная физическая подготовка | - учебно-тренировочное занятие<br>- занятия с применением дистанционных технологий                                                                      | - словесный;<br>- наглядный;<br>- практический;<br>- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;<br>- рисунки;<br>- учебные и методические пособия;<br>- учебно-методическая литература;<br>- спортивный инвентарь. | - контрольные нормативы и упражнения<br>- текущий контроль (в том числе с предоставлением фото- видео-отчетов). |
| Техническая подготовка            | - учебно-тренировочное занятие<br>- групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная<br>- занятия с применением дистанционных технологий | - словесный;<br>- наглядный;<br>- практический;<br>- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;<br>- рисунки;<br>- учебные и методические пособия;<br>- учебно-методическая литература;<br>- спортивный инвентарь. | - контр.упр. нормативы и контр.<br>- текущий контроль (в том числе с предоставлением фото- видео-отчетов).      |
| Интегральная подготовка           | - учебно-тренировочное занятие<br>- групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная<br>- занятия с применением дистанционных технологий | - словесный;<br>- наглядный;<br>- практический;<br>- игровой;<br>- соревновательный                                  | - фотографии;<br>- рисунки;<br>- учебные и методические пособия;<br>- учебно-методическая литература;<br>- спортивный инвентарь. | - педагогическое наблюдение;<br>- игра, анализ результатов                                                      |
| Соревнования                      | - контрольная тренировка;<br>- соревнование                                                                                                             | - практический;                                                                                                      | - спортивный инвентарь                                                                                                           | - протокол соревнований, промежуточный, итоговый                                                                |
| Контрольно-переводные испытания   | фронтальная, индивидуально-фронтальная.                                                                                                                 | - практический;<br>- словесный;                                                                                      | - спортивный инвентарь, методические пособия;                                                                                    | - протокол<br>- вводный, текущий                                                                                |
| Медицинский контроль              | групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.                                                                                                     | - практический;<br>- словесный;                                                                                      | - оборудование для тестирования.                                                                                                 | - вводный;<br>- текущий.                                                                                        |

### *Методы работы на занятиях.*

**Фронтальный метод** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

**Групповой метод** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

**Индивидуальный метод** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

**Игровой метод** - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

**Структурный метод** - последовательное разучивание и усвоение движений.

**Метод усложнения** - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение.

**Метод сходства** - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

**Интегрированный метод** - используется для объединения в единое целое ранее разрозненных частей и элементов на основе их взаимозависимости и взаимодополняемости.

### ***3.3 Информационное обеспечение***

Информационное сопровождение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется через размещение информации:

- На информационном стенде (информационные листовки, стенгазеты)
- На интернет-ресурсах: сайт СШ № 2 ТМР, группа Вконтакте «Здоровым быть модно» (новости, фото-, сопровождение).

Эффективность информационного сопровождения заключается в том, что оно является одним из инструментов для передачи информации целевой аудитории, основным каналом для информирования населения. В связи с этим запланировано размещение пост-релиза и пресс-релиза спортивных, физкультурных, спортивно-массовых мероприятий.

Также дополнительная информация распространяется по общеобразовательным школам, детским садам. Материалы для информационного освещения подготавливают инструктор-методист совместно с заместителем директора.

### ***3.4 Материально-техническое обеспечение***

Для тренировок по спортивной борьбе(греко-римской), нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- спортивный зал с борцовским ковром;
- скакалки;
- мячи набивные;
- гимнастические маты;
- гимнастические турники;
- гимнастические тренажеры;
- беговая дорожка;
- штанги;
- гантели и другой спортивный инвентарь.

Особое место в организации учебно-тренировочного процесса отводится технике безопасности в процессе реализации Программы.

### *Общие требования техники безопасности к проведению занятий*

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

Во время занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся различных опасных факторов получение травм при столкновениях, нарушении правил борьбы, при падении.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивной борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Основные требования техники безопасности к проведению занятий по борьбе приведены в приложении 4.

#### 4. Рабочая программа воспитания

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися, является «Рабочая программа воспитания».

Рабочая программа воспитания направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

*Целью программы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.* Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Структура воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 по направлениям деятельности представлена в схеме №1.

**Структура учебно-воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 ТМР**



Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса и физкультурно-спортивной деятельности;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Наиболее эффективному решению поставленных воспитательных задач способствует детальный подход к планированию учебно-воспитательного процесса.

Основные направления воспитательной работы представлены в таблице №13

*Таблица №13*

### Календарный план воспитательной работы

| направление                   | содержание работы                                                                                                                                                                         | сроки проведения |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Обеспечение безопасности      | Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий. | в течение года   |
| Профилактическая деятельность | Информационная беседа «Что такое допинг и допинг-контроль»                                                                                                                                | сентябрь         |
|                               | Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости                                                                                                  | сентябрь         |
|                               | Профилактическая беседа «Поведение во время пожара»                                                                                                                                       | сентябрь         |
|                               | Информационная беседа «Последствия допинга для                                                                                                                                            | октябрь          |

|                                      |                                                                                                                           |                 |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                      | здоровья»                                                                                                                 |                 |
|                                      | Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», направленное на профилактику ЗОЖ                                    | октябрь         |
|                                      | Профилактические беседы «Здоровье в наших руках»                                                                          | октябрь         |
|                                      | Профилактическое мероприятие (квест-игра) «Время развеять дым», приуроченное к Международному Дню отказа от курения       | ноябрь          |
|                                      | Беседа «Нормы толерантного поведения»;                                                                                    | ноябрь          |
|                                      | беседы, лекции с воспитанниками направленные на предупреждение подростковой преступности «Субкультуры в современном мире» | ноябрь          |
|                                      | Беседа с родителями «Что такое АУЕ и стоит ли его опасаться?»                                                             | ноябрь          |
|                                      | Информационная беседа «Запрещенный список препаратов»                                                                     | декабрь         |
|                                      | Тематические беседы-дискуссии о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ                 | декабрь         |
|                                      | Профилактические беседы и инструктажи с воспитанниками «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах»       | декабрь         |
|                                      | Беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один»                                                          | декабрь         |
|                                      | Беседы «Правила поведения на льду»                                                                                        | ноябрь-март     |
|                                      | профилактические беседы: «Профилактика различных видов экстремизма в российском обществе»                                 | январь-февраль  |
|                                      | Профилактическое мероприятие «ЧС – что это?»                                                                              | февраль         |
|                                      | беседа с несовершеннолетними «Субкультуры в современном мире»                                                             | март-апрель     |
|                                      | беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости                                                   | май             |
|                                      | беседа «Безопасный интернет»                                                                                              | июнь            |
|                                      | беседа «Соблюдай правила поведения на воде!»                                                                              | июнь-август     |
| Экологическое воспитание             | Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»                                    | октябрь         |
| Работа с семьей, родителями          | Проведение родительских собраний на тему «Ответственность родителей за воспитание своих детей»                            | сентябрь        |
|                                      | Консультация, памятка, информация «Каникулы – период опасности»                                                           | декабрь         |
|                                      | Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях                                                  | в течение года  |
| Сплочение коллектива                 | Проведение бесед с воспитанниками о нормах и правилах поведения, взаимоуважения                                           | сентябрь        |
| Гражданско-патриотическое воспитание | Принятие участия в мероприятиях, посвященных Единому дню голосования                                                      | сентябрь        |
|                                      | Информационный блок «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения)                                  | октябрь, ноябрь |
|                                      | Тематический конкурс «День народного единства»                                                                            | ноябрь          |
|                                      | Информационный блок «Спортивные рекорды моей                                                                              | февраль         |

|                       |                                                                                             |                       |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                       | страны» (доклады, рефераты, сообщения)                                                      |                       |
|                       | военно-патриотические мероприятия, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате)    | май                   |
|                       | Информационный блок «Герой российского спорта – это...» (доклады, рефераты, сообщения)      | июнь                  |
|                       | лекции, беседы, конкурсы патриотической направленности «Моя Россия, моя страна!»            | июнь                  |
| Физическое воспитание | Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные праздникам (в том числе в онлайн формате) | январь, февраль, март |

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Для гармоничного и разностороннего воздействия на обучающихся осуществляется **работа с родителями**.

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей:

- родительское собрание;
- совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.;
- индивидуальные (групповые) консультации.

В ходе взаимодействия с родителями тренер-преподаватель понимает собственную роль в обучении и воспитании детей, а также формирует общую картину развития ребенка в социуме.

## 5. Перечень используемой литературы

1. Греко-римская борьба для начинающих / Коллектив авторов. - Москва: ИЛ, 2005. - **686** с.
2. Греко-римская борьба. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. - 256 с.
3. Греко-римская борьба: учебник / Коллектив авторов. - М.: "Неоглори", 2004. - **253** с.
4. Греко-римская борьба / И.И. Иванов и др. - М.: Феникс, 2012. - 800 с.
5. Греко-римская борьба: моногр. . - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2019. - 256 с.
6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2009.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2004.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011.-543 с.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матущак, П. Ф. 100 уроков вольной борьбы / П.Ф. Матущак. - М.: ИНФРА-М, 2010. - 304 с.
11. Матущак, П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие / П.Ф. Матущак. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 387 с.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Преображенский, С.А. Вольная борьба / С.А. Преображенский. - М.: Воениздат, **2018**.
16. Рассел, Джесси Вольная борьба на летних Олимпийских играх 1992 — до 48 кг / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - **745** с.
17. Рассел, Джесси Вольная борьба на летних Олимпийских играх 1996 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - **950** с.
18. Рассел, Джесси Греко-римская борьба / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - **509** с.
19. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

### *Интернет сайты*

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

*Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов*

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Греко-римская борьба для начинающих / Коллектив авторов. - Москва: ИЛ, 2005. - **686** с.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Шулика, Ю. А. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, др.. - М.: Феникс, **2016**. - 240 с.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

*Литература, рекомендуемая для занимающихся*

1. Шулика, Ю. А. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, др.. - М.: Феникс, **2016**. - 240 с.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

## Подвижные игры, используемые в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе

| развитие<br>общефизичес-<br>ких качеств | наименов-<br>ание игры | содержание игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i><b>Подвижные игры</b></i>            |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Прыгучесть</b>                       | Удочка                 | Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.).<br>а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.<br>б) Играют до победителя, тот становится водящим.<br>в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.<br>г) Встают в колонну по два, по три.<br>д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).                                                                                                                                                                                                       |
|                                         | Зайцы в огороде        | На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».                                                                                                                                                                                                                            |
|                                         | Бой петухов            | Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м.<br>В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает. |
|                                         | Волки и зайцы          | Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся-«волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».                                                                                                                                                          |
| <b>Сила</b>                             | Тяни в круг            | Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                         | Кто дальше             | Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой.<br>Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте                                                                                                                                                                                                              |

|                 |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                      | падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                 | Гонка тачек          | Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинается бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.                                     |
|                 | Не задень мяч        | Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                 | Перетягивание каната | Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».                                       |
| <b>Быстрота</b> | Совушка              | В углу площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегут по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру. |
|                 | Падающая палка       | Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.                                                                                       |
|                 | Воробьи и вороны     | Две команды («Воробьи» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.                             |
|                 | Передача мячей       | Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                 | Стрелки              | Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаются попасть в бегущего, то команда                                                                                                                                               |

|                                               |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                   | «стрелков» выигрывает одно очко. Далее бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ловкость</b>                               | Охотники                          | «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                               | Западня                           | Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше. |
|                                               | Лабиринт                          | Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Выносливость</b>                           | Вызывай смену                     | Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                               | Ловля цепочкой                    | Борцовский ковер, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.                                                                     |
|                                               | Бег командами                     | Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись и первыми вернулись на место.                                                                                           |
| <b>Интеллектуальные игры</b>                  |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Развитие кругозора, мышления, внимания</b> | <b>Смесь бульдога с носорогом</b> | Даны три слова: «озеро», «карандаш» и «медведь». Составьте предложение, в состав которого входили бы эти слова. Дети в обеих командах поднимают руки, по очереди отвечают.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                               | <b>До чего они похожи!</b>        | Даны два слова: «кастрюля» и «лодка». Нужно найти как можно больше общих признаков у этих предметов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|  |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Одно и то же</b>      | Я называю предмет: «вертолет». Нужно найти как можно больше предметов с такими же признаками. И объяснить ответ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <b>Закончи реплику.</b>  | Ведущий готовит несколько реплик знаменитых людей, но когда их зачитывает, оставляет последнюю фразу произнести обучающимся а затем зачитывает для сравнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | <b>По счёту выполняй</b> | Обучающие по команде тренера строятся по росту. В следующий раз – по весу, возрасту, кто старше, младше, и т.д.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | <b>Шахматы</b>           | <p>Цель – поставить мат королю соперника. Эта ситуация означает, что королю на доске некуда отступить – нет ни свободных клеток в зоне его передвижения, ни других укрытий. Матование означает захват армии противника и соответственно – победу над соперником, который заканчивает игру своим поражением.</p> <p>Кроме того, начинающим шахматистам предстоит узнать:</p> <p>Как расставлять;</p> <p>Какую позицию занимает король на доске и как его правильно защищать;</p> <p>Удачный шахматный ход;</p> <p>Роль пешки в шахматах.</p> <p>Среди правил, кроме перемещения фигур, необходимо запомнить:</p> <p>Право первого хода достаётся игроку, играющему за «светлую» сторону.</p> <p>Ходы совершаются по очереди, вне зависимости, была атака результативной, закончилась ли взятием фигуры в плен.</p> <p>За один ход можно выполнить либо передвижение фигуры по доске, либо атаку. Когда вы ставите фигуру на клетку, а рядом фигура противника оказывается под боем, ударить можно только в следующий ход. Нужно иметь в виду, атаковать вашу фигуру может противник в свой ход.</p> <p>В шахматах существует правило первого прикосновения, игрок должен ходить фигурой, до которой дотронулся первой.</p> <p>Когда королю объявляется шах, игрок может: отойти королем в сторону, закрыть его другой фигурой, ударить нападающую фигуру.</p> <p>Когда объявлен шах, а идти некуда, закрыться и ударить тоже — ставится мат. Партия закончена.</p> <p>Шахматная партия, по решению игроков, может закончиться сдачей противника или ничьей.</p> <p>Когда возникает ситуация без шаха, что все фигуры игрока заблокированы и не могут сделать ход — это пат, объявляется ничья.</p> <p>Если в партии три раза повторяется ситуация с объявлением шаха, чтобы избежать бесконечной партии, объявляется ничья.</p> <p>«Мировая» достигается, когда на доске остается мало фигур, чтобы сделать мат, или когда за 50 последних ходов противники не ходили пешкой, не было забрано ни одной фигуры в плен.</p> |
|  | <b>Шашки</b>             | <p>Самое главное — уничтожить пешки противника. Более опытные игроки знают, что противостояние неизбежно – пешки должны встретиться на доске, и их первая «встреча» в центре доски обычно происходит быстро.</p> <p>Успех игрока во многом зависит от того, сможет ли он расположить свои фигуры таким образом, чтобы сбить как можно больше пешек противника. И совсем не важно смогли ли вы не потерять ни одной из своих пешек — в конце концов, борьба требует жертв. Важно, чтобы ходы приводили к уничтожению пешек соперника.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <b>Поддавки</b>          | <p>Поддавки требуют того же количества игроков, что и в русских шашках: двоих.</p> <p>Играющий может передвинуть свою шашку только вперед или назад на одну клетку. Шашка становится дамкой, если достигает крайней верхней линии. Тогда она сможет ходить на любое количество клеток по диагонали, подобно шахматному слону. Наличие дамки дает некоторые преимущества в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |               | <p>поддавках, но одновременно и развязывает руки сопернику для проведения некоторых комбинаций.</p> <p>Правила игры в поддавки в целом те же, что и у простых русских шашек, разве что цель – как можно больше и быстрее «скормить» своих шашек сопернику. Выигрывает тот, у кого не осталось шашек для игры на «шашечнице», либо оставшиеся шашки зажаты противником и не способны совершить ход.</p> |
|  | <b>Уголки</b> | <p>Цель – сдвинуть фигуры из своего угла («дома») в угол соперника, опередив последнего. Проигравший игрок завершает свой «дом», считает количество ходов (очков), которое нужно сделать, чтобы завершить партию.</p> <p>Возможна и ничья. Она последует, если второй игрок закончит партию с первым игроком за одинаковое количество ходов.</p>                                                       |

**Примерные тестовые задания по теме: " Спортивная (греко-римская) борьба " (1 год обучения)**

1. Самый титулованный борец в истории борьбы:

- а) Александр Карелин
- б) Валерий Рязанцев
- в) Михаил Лопес Нуньес +

2. Размеры борцовского ковра:

- а) 12х12+
- б) 10х10
- в) 12.5х12.5

3. Сколько раз выигрывал Александр Карелин чемпионат мира?

- а) 9+                      б) 5                      в) 7

4. В каком году борьба была включена в олимпийские игры?

- а) 704г. до н.э. +                      б) 704 г.                      в) 74 г.

5. Как называлась греко-римская борьба до 1948 года?

- а) Испанская
- б) Греческая
- в) Французская +

6. Где располагается главный из судей, обслуживающих схватку?

- а) за столом +
- б) на ковре
- в) боковой

7. Сколько баллов заработает борец, выполнивший переворот накатом?

- а) 4                      б) 1                      в) 2 +

8. Продолжительность схватки у юношей составляет

- а) 3х3                      б) 2х2 +                      в) 5х5

9. Если счет на табло равный, какое обстоятельство будет первым определять победителя?

- а) Качество технических действий +
- б) Меньшее количество предупреждений
- в) Последнее техническое действие

### Примерные тестовые задания по теме: " Спортивная (греко-римская) борьба " (2 год обучения)

1. Самый титулованный борец в истории борьбы:  
а) Александр Карелин  
б) Валерий Рязанцев  
в) Михаил Лопес Нуньес +
2. Размеры борцовского ковра:  
а) 12х12+  
б) 10х10  
в) 12.5х12.5
3. Сколько раз выигрывал Александр Карелин чемпионат мира?  
а) 9+                      б) 5                      в) 7
4. В каком году борьба была включена в олимпийские игры?  
а) 704г. до н.э. +                      б) 704 г.                      в) 74 г.
5. Как называлась греко-римская борьба до 1948 года?  
а) Испанская  
б) Греческая  
в) Французская +
6. Размеры зоны пассивности на борцовском ковре:  
а) 2 м                      б) 1м +                      в) 0,5м
7. На каких Олимпийских играх впервые была включена женская борьба в программу соревнований?
- а) 1988                      б) 2008                      в) 2004 +
8. Где располагается главный из судей, обслуживающих схватку?  
а) за столом +  
б) на ковре  
в) боковой
9. Сколько баллов заработает борец, выполнивший переворот накатом?  
а) 4                      б) 1                      в) 2 +
10. Продолжительность схватки у юношей составляет  
а) 3х3                      б) 2х2 +                      в) 5х5
11. Если счет на табло равный, какое обстоятельство будет первым определять победителя?  
а) Качество технических действий +  
б) Меньшее количество предупреждений  
в) Последнее техническое действие
12. Сколько существует ситуаций в греко-римской борьбе при которых можно получить 1 балл?  
а) 7                      б) 6 +                      в) 4

### Примерные тестовые задания по теме: " Спортивная (греко-римская) борьба " (3 год обучения)

1. Самый титулованный борец в истории борьбы:

- а) Александр Карелин
- б) Валерий Рязанцев
- в) Михаил Лопес Нуньес +

2. Размеры борцовского ковра:

- а) 12х12+
- б) 10х10
- в) 12.5х12.5

3. Сколько раз выигрывал Александр Карелин чемпионат мира?

- а) 9+
- б) 5
- в) 7

4. В каком году борьба была включена в олимпийские игры?

- а) 704г. до н.э. +
- б) 704 г.
- в) 74 г.

5. Как называлась греко-римская борьба до 1948 года?

- а) Испанская
- б) Греческая
- в) Французская +

6. Размеры зоны пассивности на борцовском ковре:

- а) 2 м
- б) 1м +
- в) 0,5м

7. На каких Олимпийских играх впервые была включена женская борьба в программу соревнований?

- а) 1988
- б) 2008
- в) 2004 +

8. Где располагается главный из судей, обслуживающих схватку?

- а) за столом +
- б) на ковре

в) боковой

9. Сколько баллов заработает борец, выполнивший переворот накатом?

- а) 4
- б) 1
- в) 2 +

10. Продолжительность схватки у юношей составляет

- а) 3х3
- б) 2х2 +
- в) 5х5

11. Если счет на табло равный, какое обстоятельство будет первым определять победителя?

- а) Качество технических действий +
- б) Меньшее количество предупреждений
- в) Последнее техническое действие

12. Сколько существует ситуаций в греко-римской борьбе при которых можно получить 1 балл?

- а) 7
- б) 6 +
- в) 4

13. Время, через которое борца могут пригласить на следующую схватку, мин

- а) 20 +
- б) 15
- в) 30

14. Разрыв во сколько баллов должен быть, чтобы судьи остановили схватку и объявили победителя?

- а) 5
- б) 10
- в) 8+

**Протокол выполнения практической части контрольных испытаний дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба»**

Дата \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

| № п/п | Ф.И. обучающихся | критерии оценивания |                   |                   |                   |                   |                   |                   | итог |
|-------|------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------|
|       |                  | тестирование        | Технический прием | Технический прием | Технический прием | Технический прием | Технический прием | Технический прием |      |
|       |                  |                     |                   |                   |                   |                   |                   |                   |      |
|       |                  |                     |                   |                   |                   |                   |                   |                   |      |
|       |                  |                     |                   |                   |                   |                   |                   |                   |      |
|       |                  |                     |                   |                   |                   |                   |                   |                   |      |
|       |                  |                     |                   |                   |                   |                   |                   |                   |      |
|       |                  |                     |                   |                   |                   |                   |                   |                   |      |
|       |                  |                     |                   |                   |                   |                   |                   |                   |      |
|       |                  |                     |                   |                   |                   |                   |                   |                   |      |
|       |                  |                     |                   |                   |                   |                   |                   |                   |      |
|       |                  |                     |                   |                   |                   |                   |                   |                   |      |
|       |                  |                     |                   |                   |                   |                   |                   |                   |      |

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

**Требования техники безопасности на занятиях по  
спортивной (греко-римской) борьбе**

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Требования безопасности перед началом занятий</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;</li> <li>- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;</li> <li>- провести разминку;</li> <li>- тщательно проветрить спортзал;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Требования безопасности во время занятий</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- начинать задание, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде тренера-преподавателя;</li> <li>- строго соблюдать правила проведения задания;</li> <li>- избегать столкновения с товарищами, толчков и ударов по рукам и ногам товарищей;</li> <li>- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.</li> <li>- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Требования безопасности по окончании занятий</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.</li> <li>- организованно покинуть место проведения занятий.</li> <li>- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Требования безопасности в аварийных ситуациях</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.</li> <li>- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.</li> <li>- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.</li> </ul> |