

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
протокол № 1
от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮСШ»
Бахчисарайского района
Н.В. Полякова
Пр. № 130 от 29.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

направленность физкультурно-спортивная
возраст обучающихся 14 -18 лет

срок реализации программы: 1 год

уровень программы: базовый

НА 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составители:

Прошкин Алексей Анатольевич,
Цапаев Александр Алексеевич
тренеры-преподаватели

МБУДО «ДЮСШ» Бахчисарайского
района

г. Бахчисарай
2025 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе составлена на основании:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
2. Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020);
3. Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Федерального закона от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
5. Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. 996-р;
7. Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
8. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
10. Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС - 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
12. Закона Республики Крым «Об образовании в Республике Крым» от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019);
13. Методических рекомендаций для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУ ДПО РК КРИППО, 2021;
14. Устава МБУДО «ДЮСШ» Бахчисарайского района
15. Нормативных локальных актов, регламентирующих порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Направленность программы. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, и направлена на развитие физических качеств, специфичных для борцов. Она ведется одновременно с овладением приемами техники греко-римской борьбы и их совершенствованием.

Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной

деятельности.

Новизна программы заключается в том, что учтены и адаптированы основные направления общей и специальной физической подготовки к возможностям детей разных возрастов, технико-тактической подготовки, а также развитие двигательных навыков и координации движений.

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения греко-римской борьбы как вида спорта. Программа обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время наблюдается тенденция снижения уровня здоровья детей, растёт количество детей с ОВЗ. Укрепление здоровья – первоочередная задача государства.

Педагогическая целесообразность программы

- 1) Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) Увеличение темпов роста нагрузок на последующих этапах подготовки;
- 3) Соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.
- 5) Учёт психологических особенностей каждого занимающегося.
- 6) социализация и адаптация к жизни в обществе;
- 7) формирование общей культуры;
- 8) профилактика асоциального поведения.

Отличительная особенность программы

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий греко-римской борьбой.

Задачи программы:

- популяризация греко-римской борьбы и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – греко-римской борьбой.

Форма обучения – очная, изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме.

Адресат: Принимаются на занятия все желающие девочки и мальчики в возрасте от 10 до 14 лет, имеющие допуск врача.

Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса происходит в группах. Состав группы: постоянный; занятия: групповые. Наполняемость учебной группы – до 25 человек.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со

спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера-преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (открытые уроки, укрепление материально-технической базы ДЮСШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ДЮСШ (участие родителей в работе попечительского совета школы).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

1.4. Содержание программы:

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и подготовка

Теория: Понятие СФП. Специальная физическая подготовка отражает специфику греко-римской борьбы и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для борцов: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Обучение стойки, правильному применению переворотов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при захвате, защитных действиях, перемещениях и передвижениях. Практика.

Техническая подготовка:

Тактическая подготовка ведения борьбы в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила греко-римской борьбы. Планирование, организация и проведение соревнований по греко-римской борьбе. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по греко-римской борьбе.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к греко-римской борьбе	Доля СФП превышает долю ОФП, чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой греко-римской борьбы	В совершенстве владеть техническими приемами

Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в боксе терминологией, знать правила греко-римской борьбы	Участвовать в судействе товарищеских спаррингов	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования	Районные соревнования

1.5. Планируемые результаты

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на этапе базового уровня являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники греко-римской борьбы;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
-------------	-------------

<ul style="list-style-type: none"> - тактико-технические требования выполнения основных элементов; - терминологию спортивной борьбы; - общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борцов; 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения; - выполнять прием, защиту, контрприем; - выполнять игровые комплексы с элементами единоборств; - проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана.
--	--

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; <p>Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля, выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.</p>	<p>Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.</p> <p>Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.</p>

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в спортивном зале; - виды приемов и контрприемов; - тактику и технику боя; - приемы самостраховки; - теоретические основы борца. - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; <p>Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять правильно самостраховку; - технично выполнять удары в стойке; - определять дозировку физической нагрузки; - правильно относиться к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам); - выполнять акробатические элементы. - навыками самообороны и потребностью ведения здорового образа жизни; - владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе; - владеть чувством ответственности, дисциплинированности; <p>Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом</p> <p>Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.</p>

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программа базового уровня обучения включает 312 учебных часов, 39 учебных недель, срок реализации программы – 1 год.

Программа размещена в системе Навигатор ДО, имеется возможность подачи заявления на обучение в дистанционном формате. Режим занятий в течение учебного года занятия проводятся в группе 4 раза в неделю по 2 академических часа.

Режим занятий

День недели	Группа: БУ-5

Учебный план тренировочных занятий для группы базового (продвинутого) уровня по греко-римской борьбе (нагрузка 8 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	62	2	60	Зачёт
2.	Специальная физическая подготовка	116	2	114	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	108	2	106	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	18	2	16	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	8		8	Сдача контрольных нормативов
7.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	312	8	304	

Годовой план-график распределения учебного материала в учебном году

№	Разделы подготовки	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1		1	1	1	8
2.	Общая физическая подготовка	6	8	6	6	6	6	8	6	6	60
3.	Специальная физическая подготовка	12	14	12	12	14	12	14	12	12	114
4.	Технико-тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	106
5.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2		2	2	2	2	16
6.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки									
7.	Контрольные нормативы	2			2					4	8
8.	Участие в соревнованиях	согласно календарному плану									
	Общее количество часов	35	37	33	35	33	32	37	33	37	312

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Данную программу реализует тренеры-преподаватели: Прошкин Алексей Анатольевич, Цапаев Александр Алексеевич, имеют высшее профессиональное образование.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля: • предварительный • текущий • итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности борца.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств борца — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой ведения боя, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций борца является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности борца тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий борцов.

Требования техники безопасности.

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, при проведении спортивных соревнований и др.

Материально-техническое обеспечение

- оборудование и спортивный инвентарь:

- борцовский ковер;
- мат гимнастический;
- форма боксера (трико, носки, мягкие борцовские кеды («борцовки»));
- мячи набивные.

2.2. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень: Внутришкольные соревнования по греко-римской борьбе.

Базовый уровень: Муниципальные соревнования по греко-римской борьбе.

Продвинутый уровень: Межмуниципальные и региональные соревнования по греко-римской борьбе.

2.3.Список литературы

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

Перечень интернет-ресурсов

- 1.Всероссийская федерация спортивной борьбы: <http://www.wrestrus.ru/> 2.Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/> 3.Официальный сайт министерство образования и науки Российской Федерации

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений (таблица), в которые входят:

- 5 упражнений общей физической подготовки
- 3 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1балл – ниже норматива

2 балла – норматив

3 балла – выше норматива

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся на следующий этап обучения. Обучающие набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5х6м. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

По технико-тактической подготовке

- Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом
- Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

По теоретической подготовке

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

3.2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы в неделю	Сроки проведения		Примечание
			План	факт	
1.	Техника безопасности на занятиях борьбой. История развития борьбы. ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Захваты и освобождение от них. Основные положения борца. Переворот скручиванием рычагом. История развития борьбы. ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Переворот скручиванием рычагом с переходом. Переворот скручиванием с захватом рук сбоку. Перевод рывком за руку.	4 4	01.09-07.09		
2.	Гигиенические знания и навыки. ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Контрприем от перевода рывком за руку. Перевод рывком за руку. Учебная схватка.	8	08.09-14.09		
3.	Закаливание организма. ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Перевод нырком с захватом шеи и плеча. Захваты руки на ключ. Контрприем от захвата ключом.	8	15.09-21.09		
4.	Техника безопасности на занятиях борьбой. История развития борьбы. ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Захваты и освобождение от них. Основные положения борца. Переворот скручиванием рычагом.	8	22.09-28.09		
5.	Закаливание организма. ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Контрприем от перевода нырком с захватом шеи и туловища. Переворот переходом с ключом с захватом подбородка. Вертушка с захватом руки под плечо.	8	29.09-05.10		
6.	Причина травм и их профилактика применительно к занятиям борьбой. ОФП. СФП. Контрприем от переворота переходом. Контрприем от вертушки.	8	06.10-12.10		

7.	Правила спортивной борьбы. ОФП. СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок через спину с захватом руки и шеи. Переворот скручиванием с захватом дальней руки сбоку. Бросок через спину. Учебная схватка 2х2.	8	13.10-19.10		
8.	Правильное питание спортсменов. ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Переворот забеганием ключом и предплечьем на шее. Сбивание с захватом руки. Контрприем от захвата руки на ключ. Эстафеты с элементами борьбы.	8	20.10-26.10		
9.	Развитие борьбы за рубежом. ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Контрприем от сбивания захватом руки. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под плеча и другой руки. Бросок через спину с захватом руки через плечо.	8	27.10-02.11		
10.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Способы захвата руки на ключ. Комбинация: перевод рывком за руку – бросок через спину. Переворот загибанием с захватом шеи из-под плеча и предплечья изнутри.	8	05.11-09.11		
11.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Комбинация: бросок через спину – сбивание. Комбинация: бросок через спину – перевод рывком за руку. Комбинация: сбивание – бросок через спину.	8	10.11-16.11		
12.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху. Комбинация: перевод рывком – бросок через спину. Переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу.	8	17.11-23.11		
13.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Перевод нырком с захватом туловища с рукой. Контрприем от перевода нырком с захватом туловища с рукой. Контрприем от переворота перекатом.	8	24.11-30.11		
14.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Избранные приемы в стойке. Переворот накатом с захватом туловища. Учебно-тренировочные схватки 2х2.	8	01.12-07.12		
15.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Вертушка с захватом руки на шее. Контрприем от наката с захватом туловища. Бросок наклоном с захватом туловища.	8	08.12-14.12		
16.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой. Избранные приемы в партере. Вольные схватки тренировочного характера.	8	15.12-21.12		

17.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Комбинация: переворот загибанием с ключом – накат с захватом руки и туловища. Сбивание с захватом туловища с рукой. Тренировочные схватки	8	22.12-28.12		
18.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Переворот прогибом рычагом. Бросок прогибом с захватом руки и туловища. Контрприем от переворота прогибом рычагом.	8	29.12-31.12		
19.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Бросок прогибом с захватом рук сверху. Избранные приемы в партере и стойке. Скручивание с захватом шеи с плечом. Контрприем от броска наклоном.	8	05.01-11.01		
20.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Бросок через спину с захватом руки под плечо. Избранные комбинации в партере. Дожим и уход с моста при захвате руки и шеи сбоку.	8	12.01-18.01		
21.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Комбинация: перевод рывком за руку – бросок наклоном с захватом туловища. Мельница с захватом руки. Комбинация: перевод рывком за руку – мельница.	8	19.01-25.01		
22.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Комбинация: бросок прогибом – бросок через спину. Бросок через спину с захватом шеи с плечом. Переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку.	8	26.01-01.02		
23.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Сбивание с захватом руки и туловища. Скручивание с захватом шеи сверху и плеча снизу.	8	02.02-08.02		
24.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Контрприем от сбивания. Перевод рывком с захватом плеч сверху. Бросок наклоном с захватом шеи и туловища.	8	09.02-15.02		
25.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Вольные схватки тренировочного характера. Переворот скручиванием обратным ключом. Перевод нырком с захватом шеи с плечом.	8	16.02-22.02		
26.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Учебно-тренировочные схватки. Вертушка с захватом руки и шеи. Переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри.	8	24.02-01.03		
27.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Избранные приемы. Броски через спину с захватом руки и туловища. Комбинация: бросок через спину – сбивание.	8	02.03-07.03		
28.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Комбинация: бросок через спину – бросок	8	10.03-15.03		

	наклоном. Мельница с обратным захватом рук под плечи. Перевод выседом с захватом туловища через руки.				
29.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Соревновательные схватки. Комбинация: перевод – бросок прогибом. Бросок прогибом с захватом руки.	8	16.03-23.03		
30.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Бросок прогибом с зависом. Комбинация: мельница – бросок прогибом. Бросок прогибом с захватом одноименного плеча и шеи.	8	23.03-29.03		
31.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Бросок прогибом с заведением. Избранные приемы. Переворот перекатом с обратным захватом туловища.	8	30.03-05.04		
32.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Сбивание с захватом руки и шеи. Избранные приемы. Бросок накатом с ключом и захватом туловища.	8	06.04-12.04		
33.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Избранные приемы и комбинации. Броски через спину с захватом рук сверху. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча с ключом.	8	13.04-19.04		
34.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Комбинация: бросок через спину – сбивание. Контрприем от броска через спину – бросок прогибом.	8	20.04-26.04		
35.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой. Переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища. Бросок накатом с захватом туловища.	8	27.04-03.05		
36.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Бросок подворотом с захватом руки. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка. Вертушка с захватом руки под плечо.	8	04.05-10.05		
37.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Контрприем от вертушки. Контрприем от переворота переходом. Бросок через спину с захватом руки на шее.	8	12.05-17.05		
38.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Бросок через спину с захватом руки и шеи. Переворот скручиванием. Соревновательные схватки.	8	18.05-24.05		
39.	ОФП. СФП. Развитие физических качеств. Броски через спину. Учебно-тренировочные схватки. Переворот загибанием с ключом и предплечьем на шее.	8	25.05-31.05		
	Итого	312ч			

3.4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Сентябрь		
Модули плана	Содержание	Форма проведения
Духовно-нравственное воспитание	Правовое просвещение и формирование основ антикоррупционного мировоззрения.	Беседа
	День солидарности в борьбе с терроризмом. (03 сентября) «Как террористы и экстремисты могут использовать подростков и молодежь в своих преступных целях»	Беседа
Безопасность жизнедеятельности	«Правила поведения» основы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях в МБУ ДО «ДЮСШ»	Инструктаж (1 полугодие)
	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма «Дорога в школу». Единый день дорожной безопасности. Безопасное поведение на дороге по правилам безопасного поведения на транспорте, дорогах	Беседа
Работа с родителями	Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях, с целью привлечения детей к занятиям спортом, которые функционируют в ДЮСШ.	Беседа
Октябрь		
духовно-нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню народного единства. (04.11)	Тематическое занятие
Безопасность жизнедеятельности	Правила поведения во время осенних каникул	Инструктаж
	Беседа по профилактике заболеваемости в осенне-зимний период, профилактика КОВИД.	Беседа
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	АИС «Навигатор» заключение договоров на программу по персонифицированному обучению физкультурно-спортивной направленности.	Собрание Инструктаж
	Индивидуальные беседы с родителями.	Беседа
Ноябрь		
Духовно-нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню народного единства. (04.11)	Тематическое занятие
Безопасность жизнедеятельности	«Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий» основы безопасного поведения обучающихся БОУ ДО «ДЮСШ»	Беседа
	Пропаганда здорового образа жизни. «Курить – здоровью вредить!»	Беседа
	Всероссийская акции «Я выбираю спорт, как альтернативу вредным привычкам». Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя.	Беседа
	Оказание первой доврачебной помощи	Беседа
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	В рамках разъяснительной работы «Информация для всех» информационная грамотность родителей (законных представителей) по организации работы в АИС	Консультация

	«Навигатор»	
	Индивидуальные. Беседа с родителями.	Беседа
	Декабрь	
Духовно-нравственное воспитание	День героев Отечества (09.12)	Урок мужества
	День конституции РФ. (12.12)	Лекторий
	Мероприятия, посвященные Международному Дню борьбы с коррупцией «Мы против коррупции»	Беседа
Безопасность жизнедеятельности	«Твоя спортивная форма». Допуск обучающихся к УТЗ, основы безопасного поведения на учебно- тренировочных занятиях в МБУДО «ДЮСШ»	инструктаж
	«Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	Инструктаж
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями.	Беседа
	Январь	
Духовно-нравственное воспитание	День республики Крым (20.01)	Единый урок
Безопасность жизнедеятельности	«Встреча с незнакомцем» формирование правильного поведения у детей при встрече с незнакомцем. Правила безопасного поведения.	Беседа
	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма «Моя безопасность». Правила безопасного поведения на транспорте, дорогах.	Беседа
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями.	Беседа
	Февраль	
Духовно-нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (23.02)	Лекторий
Безопасность жизнедеятельности	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в МБУДО «ДЮСШ»	Инструктаж (2 полугодие)
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями.	Беседа
	Март	
Духовно-нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма с Россией (18.03)	Час общения
Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях и во время соревнований.	Инструктаж (2полугодие)
	«Антитеррор: безопасность в твоих руках» антитеррористическая безопасность в школе	Беседа
	Осторожно! Хрупкий лед!» основы безопасного поведения обучающихся на водоемах.	Беседа
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	Беседа
	Апрель	

Духовно-нравственное воспитание	День освобождения Бахчисарая от немецко-фашистских захватчиков (14.04)	Тематическое занятие
Безопасность жизнедеятельности	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в МБУ ДО «ДЮСШ»	Инструктаж
	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма «Правила поведения в транспорте»	Беседа
	«Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера»	Инструктаж
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	Беседа
Май		
Духовно-нравственное воспитание	Участие в субботнике	Субботник
	Мероприятия, посвященные Дню Победы (9 мая).	Час общения
	Мероприятия посвященные Празднику Весны и Труда (01.05)	Тематическое занятие
Безопасность жизнедеятельности	Профилактика детского травматизма «Правила безопасности на водоемах в весенне-летний период»	Инструктаж
	«Режим дня в летний период». Самоорганизация летнего времени.	Беседа
	Инструктаж “Правила поведения при пожаре”.	Инструктаж
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	Беседа
	Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года.	Собрание