

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ
«ПЕРСЕЙ»
(ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПЕРСЕЙ»)

УТВЕРЖДЕНО

Директор

А.А. Шестаков
Приказ № ДО-у/296/2024 от 08.05.2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Греко-римская борьба»

Направленность: физкультурно-спортивная

Категория обучающихся: 10-17 лет

Объем: 72 часа

Форма обучения: очная

г. Иркутск, 2024

Разработчики программы:

Марютина Е.В. заведующий отделением спортивной подготовки ОГПОУТ УОР

Иванов С.Б. директор, тренер АНО СК «Добрыня», мастер спорта России по греко-римской борьбе

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 N 60590);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413). (С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) (С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Образовательного центра «Персей»;
- Положение о разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

1.2. Актуальность программы.

Греко-римская борьба – не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование. Обучение по программе осуществляется для учащихся муниципальных образований, имеющих опыт по виду спорта «Греко-римская борьба», прошедших конкурсный отбор в состав сборной команды Иркутской области.

Греко-римская борьба закаляет характер, развивает стойкость и выносливость, которые необходимы в профессиональной и общественной деятельности, способствует выработке самодисциплины, формированию нравственных качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Занятия борьбой способствуют гармоничному развитию ребенка и способствует развитию интеллекта. На татами соперники должны молниеносно оценивать текущую ситуацию и принимать решения, что заставляет мозг непрерывно работать. Занятия греко-римской борьбой развивают силу, ловкость, быстроту реакции, координацию движений и чувство равновесия. Так как схватки борцов быстротечны, то для победы в поединке необходимы хорошие скоростные и силовые качества, выносливость к мышечным нагрузкам с большим перепадом интенсивности.

Тренировки развивают силу характера, волю к победе и целеустремленность. Борцы отличаются атлетическим телосложением, крепкой сердечно-сосудистой и иммунной системой.

1.3. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.4. Адресат программы. К освоению программы допускаются учащиеся образовательных организаций в возрасте от 10 до 18 лет, проживающие на территории Иркутской области, прошедшие отбор и попавшие в состав сборной команды от муниципальных образований, Иркутской области по виду спорта «Греко-римская борьба». Отбор проводится на основе результатов выступления на мероприятиях единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий на 2023 и 2024 год.

1.5. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы:

Целью программы является: совершенствование технико-тактических навыков спортсменов, подготовка к соревнованиям по греко-римской борьбе. А также эффективная тренировка спортсменов и повышение их спортивного мастерства.

Для решения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- получение спортсменами знаний в области Греко-римской борьбы;
- освоение правил и тактики ведения поединков;
- изучение истории Греко-римской борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время тренировочных занятий;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.
- повышение скоростной и специальной выносливости.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

Метапредметные результаты:

- анализировать свои ошибки, делать выводы
- участвовать в диалоге при выполнении заданий;
- осуществлять взаимопроверку.

Личностные результаты:

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- смелость, стойкость, решительность, выдержка, мужество;
- уважительное отношение к чужому мнению;
- чувство уверенности в себе, вера в свои возможности.

По окончании освоения программы учащиеся должны

знать:

- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные

спортсменам его пола и возраста;

- историю и правила греко-римской борьбы;
- принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом;
- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений;
- о существовании перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг-тестирования;
- основы спортивной гигиены;
- режим дня, о закаливании организма, о здоровом образе жизни;
- основы спортивного питания;
- основные методики тренировки по греко-римской борьбе;
- требования техники безопасности при занятиях борьбой;
- элементы техники безопасности (страховки и самостраховки);
- основные качества, развиваемые в борьбе.

уметь:

- быть активным участником тренировочного процесса;
- находить рациональное решение поставленной задачи, замечать и исправлять свои ошибки;
- выполнять упражнения согласно модулю, взаимодействовать с партнером на тренировочном занятии;
- применять тренировочные методы для повышения работоспособности;
- применять технику борьбы в стойке и партере для достижения побед в спортивных поединках;
- концентрировать внимание в ходе поединка;
- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья;
- подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям;
- преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени.

владеть/использовать:

- всеми основными разделами техники греко-римской борьбы;
- техникой и методикой развития основных физических качеств;
- основами технических и тактических действий по греко-римской борьбе;
- различными алгоритмами технико-тактических действий;
- навыками анализа технико-тактических действий;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- демонстрировать технику начальных двигательных действий акробатических и специально-подготовительных упражнений по греко-римской борьбе;
- выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта, в частности вовлечение в систему систематических занятий греко-римской борьбой.

1.6. Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 72 часа и предполагает овладение материалом в течение 14 дней. Данное количество часов определяется содержанием и прогнозируемыми результатами программы.

1.7. Форма обучения - очная.

1.8. Форма проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, спарринги, игровая, участие в соревнованиях, акции, участие в культурных мероприятиях.

В рамках программы предусматривается тренировочные и теоретические занятия.

1.9. Формы аттестации. Оценочные материалы.

Для отслеживания результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба» в каждом разделе предусмотрен диагностический инструментарий, который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала.

В качестве диагностического инструментария используются:

- промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточная аттестация - контрольное тестирование (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки); учебно-тренировочные спарринги.

Результаты ТС оцениваются по следующим направлениям:

- динамика показателей физического развития (тестирование ОФП и СФП);

- владение терминологией и знание классификации технических действий в партере;

- технико-тактическая подготовка, владение техникой борьбы.

- выполнение переворотов на удержания (атакуемый в различных исходных положениях);

- выполнение болевых на руки (атакуемый в различных исходных положениях);

Зачет среди юношей/девушек отдельный.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки):

Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения:

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом.

Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.

Упражнения без предметов:

– *Упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

– *Упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие рук и ног поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальевидные) и др.;

– *Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

– *Упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами, на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

– *Упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны

туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150 - 200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

– *Упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; к положению руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.;

– *Дыхательные упражнения* - Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх - вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.;

– *Упражнения для всех частей тела* - Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.) разно. сменные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения с предметами:

– *Упражнения со скакалкой* - подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.

– *С набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)* - сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди), различными способами /толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами), соревнование на дальность бросков одной и обеими руками, эстафеты с мячом.

– *Упражнения с гантелями (вес до 1 кг)* - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различным весом гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головой, в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны впереди, от плеч и др.;

– *Упражнения с гирями* - для борцов тренировочных групп и старше (16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из вися (на уровне колен) отжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; выравнивание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из вися, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой и др.;

– *Упражнения со стулом* - стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами); поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать) и др.;

Подвижные игры и эстафеты:

С элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов с различными сочетаниями.

Специально-подготовительные упражнения

– *Акробатика* - кувырок вперед, назад, в стороны. Стойки на лопатках, плечах, то же с движениями ногами, стойка на руках у стены и с помощью. Партнера, кувырки вперед с разбега, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, то же в стойку на руках;

– *Упражнения для укрепления мышц шеи* - различные наклоны головы как самостоятельно, так и с участием партнера;

– *Упражнения на мосту* - вставание на мост из положения стоя; вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном) в руках; движение на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибания разгибания рук в положении на мосту и др.;

– *Имитационные упражнения* - имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и оценочных приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакуемых действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

– *Упражнения в самостраховке* - перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из стойки прыжком через стоящего на четвереньках партнера; перекат на бок с одного бока на другой; кувырок вперед через плечо; кувырок с прыжка, держась за руку партнера и др.;

– *Упражнения с партнером* - поднимание партнера со стойки с обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; отжимание ног, разведение и сведение ног; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера и др.

Специальная физическая подготовка

№	прием	защита	контрприем
<i>Приемы борьбы в партере:</i>			
1	Перевороты скручиванием. Переворот рычагом	не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу; выставить ногу на ступню в сторону переворота	переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; сбивание захватом туловища; сбивание захватом одноименного плеча; переворот выседом захватом руки под плечо
2	Переворот скручиванием захватом рук с боку	отвести дальнюю руку в сторону; выставить ногу на ступню в сторону переворота	переворот за себя захватом одноименного плеча; переворот за себя захватом разноименной руки под плечо
3	Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку	отвести дальнюю руку в сторону; освободить захваченную руку предплечья свободной	бросок поворотом захватом руки под плечо; переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи

		руки; выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему выседом.	
<i>Перевороты забеганием</i>			
1	Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; выставить ногу в сторону переворота; прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему	выход наверх выседом; бросок подворотом захватом руки под плечо.
2	Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)	лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер; упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону	выход наверх выседом; бросок подворотом захватом руки через плечо; сбивание захватом руки через плечо
<i>Перевороты переходом</i>			
1	Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча	не дать перевести себя на живот; лечь на бок со стороны захваченной руки на ключи, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя	выход наверх выседом; бросок подворотом захватом руки через плечо; переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове
<i>Захватом руки на «ключ»</i>			
1	Одной рукой сзади	выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего	
2	Двумя руками сзади	выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону	
3	Одной рукой спереди	выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад	
4	Двумя руками сбоку	выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону	
5	С упором головой в плечо	убирать захватываемую руку локтем под себя	
6	Толчком противника в сторону	в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу	
7	Рывком за плечи	в момент рывка за плечи выставит руки вперед	
8	С помощью рычага ближней руки	выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя	

<i>Способы сбивания противника на живот</i>			
1	атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой - туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед - влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок		
2	из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекачивает одноименное колено партнера и рывком руками влево - вперед сбивает его на живот		
3	Способы освобождения руки, захваченной на ключ	выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено; выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ	бросок подворотом захватом руки через плечо; переворот в сторону захватом руки за запястье
<i>Приемы борьбы в стойке - Переводы рывком</i>			
1	Перевод рывком за руку	зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку	перевод рывком за руку; бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом запястья.
2	Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху	подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе	вертушка захватом руки снизу; перевод рывком захватом туловища; бросок прогибом захватом руки на шею и туловище; бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища; скручивание захватом руки под плечо.
<i>Переводы нырком</i>			
1	Перевод нырком захватом шеи и туловища	захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенести руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью	бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка)сверху; бросок захватом руки под плечо; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу; бросок подворотом захватом запястья и шеи
<i>Перевороты вращением (вертушки)</i>			
1	Переворот вращением захватом руки сверху	выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку	перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу; накрывай ие выседом в сторону, противоположную повороту
<i>Броски подворотом (бедро)</i>			
1	Бросок подворотом захватом руки через плечо	приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади	перевод рывком за руку; перевод захватом туловища с рукой сзади

2	Бросок подворотом захватом руки под плечо	приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади	
3	Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи	приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу; приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку)	сбивание захватом руки и шеи; бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку); перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

1	Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища	отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху	перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.
---	--	--	--

Примерные комбинации приемов

1	Перевод рывком за руку: а) перевод рывком за другую руку; б) бросок через спину захватом руки через плечо; в) сбивание захватом туловища; г) сбиванием захватом руки двумя руками		
2	Бросок подворотом захватом руки через плечо: а) перевод рывком за руку; б) сбивание захватом руки двумя руками; в) бросок поворотом захватом руки двумя руками; г) сбивание захватом туловища руки		

Распределение времени на тренировочном занятии по борьбе

Занятие	Стойка	Партер
60 мин	14-15 мин	5-6 мин
90 мин	38-50 мин	14-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин

Техническо-тактическая подготовка

Совершенствование техники выведения из равновесия (рывком, толчком, скручиванием). Броски захватом ног (бедро, голени) ног. Совершенствование выполнения переворотов на удержания (атакуемый в различных исходных положениях). Совершенствование техники выполнения болевых на руки (атакуемый в различных исходных положениях). Разъединение сцепленных рук атакуемого для проведения болевых на руки;

Тренировочные схватки в партере. Тренировочные спарринги.

Контрольные тренировочные спарринги

Участие в спаррингах - соревнованиях.

1.10. Режим занятий – реализация программы проходит в течение 14 дней в очной форме в рамках профильной смены. Занятия проводятся не более 6 часов в день (45 минут) с перерывом между занятиями 10-15 мин.

1.11. Особенности организации образовательной деятельности.

Содержание программы реализуется через:

– групповые тренировочные занятия (с учетом возрастных особенностей и уровня

спортивной подготовки занимающихся);

– создание на занятиях проблемных ситуаций, ситуации оценки и прогнозирования действий человека в различных ситуациях.

Теоретическая направленность программы осуществляется через углубление теоретических знаний.

Краткий обзор развития спортивной борьбы в России и за рубежом

– Первые достижения советских борцов, превышающие мировые рекорды (время, затраченное на схватку, количество побед, одержанных на «туше»).

– Советские борцы- участники олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, международных соревнований.

– Выдающиеся борцы, их победы и достижения.

– Задачи дальнейшего развития спортивной борьбы в России.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

– Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма.

– Понятие об обмене питания. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста.

– Суточные энергозатраты. Энергетические траты и зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности человека.

– Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания у борцов. Режим питания у борцов.

– Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях.

– Питьевой режим борца.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

– Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные травмы при занятиях греко-римской борьбой, меры их профилактики.

– Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

Основы техники спортивной борьбы

– Целесообразность деления тренировки на несколько этапов.

– Создание жесткой связи между звеньями кинематической цепи в этой фазе и охранение ее в процессе движения - один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение всех фаз упражнения.

– Взаимозависимость и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации в момент ведения схватки.

– Главенствующая роль в движении. Граничные позы между проведением приемов, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения;

– Неодновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения борца;

– Характер сокращения мышц при выполнении приема;

– Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры ведения поединка. Взаимосвязь параметров техники движения;

– Траектория движения на борцовском ковре. Оптимальность приложения усилий при проведении приемов. Взаимодействие борца с соперником во время поединка. Влияние усилия на проведение приема;

– Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнений и при проведении приемов;

– Основные ошибки в технике ведения схватки. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Планирование спортивной тренировки

- Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию;
 - Виды планирования: перспективное/четырёхлетнее/, текущее /на год/, оперативное/на этап, месяц, неделю, занятие;
 - Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
- Явление задержки дыхания. Энергозатраты спортсмена. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении.
 - Увеличение работоспособности выше исходного уровня /суперкомпенсация/;
 - Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.;
 - Характеристика предстартового состояния борца в период подготовки и во время соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка

- Специальная физическая подготовка борцов и краткая характеристика её средств;
- Взаимосвязь и соотношение общей и специальной подготовки спортсмена.
- Характеристика физических качеств борца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.
- Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Правила соревнований, их организация и проведение

- Организация и проведение соревнований по греко-римской борьбе.
- Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Акт приемки спортивного зала, в котором будут проводиться соревнования, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями;
- Взвешивание участников. Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований.
- Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведенном соревновании.

Практическая направленность программы осуществляется через практические занятия и соревнования.

Структура практического тренировочного занятия

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30- 35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку.
- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки.
- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

Практические занятия

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуальногрупповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- подготовительной
- основной
- заключительной

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростносиловых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

Заключительная часть (10% занятия) - приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Инструкторская и судейская практика

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения по средствам рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной части урока, приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Учащиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Также они должны уметь составлять план учебно-тренировочного сбора.

В тренировочном процессе для борцов необходимо предусмотреть:

–приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора, (во время проведения показательных выступлений);

–оформление судейской документации: заявка от команды, протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнования, протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях, протоколы хода соревнований, протоколы результатов схватки, судейская

записка, график распределения судей на схватку, отчет главного судьи соревнований, таблица составления пар;

- изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке;
- оценки пассивности;
- объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу;
- определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов;
- оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Требования безопасности перед началом занятий

- перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 17С, влажность - не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузок).

Требования безопасности во время занятий

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера;

- тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

за 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;

- во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя, обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;

для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;

- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост;

- при разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;

- при всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

Восстановительные мероприятия

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных организациях.

- Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

- *Педагогические средства* предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

- *Специальные психологические воздействия*, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

- *Гигиенические средства* восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

- *Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН РФ, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

1.12. Форма итоговой аттестации – сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта «Греко-римская борьба». Проведение соревнований. Итоговая аттестация – сдача контрольных нормативов и соревнования.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Основные параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
скорость	бег на 30 м	не более 5,6 с
	бег 60 м	не более 9,6 с
координация	Челночный бег 3x10 м	не более 7,6 с
выносливость	бег 400 м	не более 1 мин 21 с
	бег 800 м	не более 3 мин 10 с
	бег 1500 м	не более 7 мин 40 с
сила	Подтягивание на перекладине	не менее 4 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 16 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 20 раз
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 6 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 5,2 м
силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 160 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 40 см
	Тройной прыжок с места	не менее 5 м
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 4 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 10 раз

	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	не менее 6 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план по очной форме обучения.

№	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	всего часов	Аудиторная нагрузка		Промежуточная аттестация
			теоретические занятия	практические занятия*	форма
I	Раздел 1. Теоретическая подготовка	10	10		
1.1.	Тема 1.1. Правила вида спорта «Греко-римская борьба»	2	2		
1.2.	Тема 1.2. Правила поведения и техника безопасности в зале борьбы, на стадионе, и соревнованиях	2	2		
1.3.	Тема 1.3. История зарождения борьбы в мире	1	1		
1.4.	Тема 1.4. История греко-римской борьбы в России	1	1		
1.5	Тема 1.5. Медико-биологическое обеспечение в спорте	4	4		
II	Раздел 2. Практическая подготовка	58		58	Контрольное тестирование
2.1	Тема 2.1. Общая физическая подготовка	10	-	10	
2.2	Тема 2.2. Специальная физическая подготовка	10	-	10	
2.3	Тема 2.3. Техническая, тактическая подготовка	24	-	24	
2.4	Тема 2.4. Инструкторская и судейская подготовка	3	-	3	
2.5	Тема 2.5. Контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке	6	-	6	Контрольно-тестовые упражнения (в начале смены)
2.6	Тема 2.6. Учебно-тренировочные спарринги по греко-римской борьбе	5		5	Контрольные спарринг-соревнования
III	Раздел 3. Итоговая аттестация	4		4	Сдача контрольных

					нормативов, соревнования
3.1	Тема 3.1. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке	2		2	
3.1	Тема 3.2. Проведение соревнований	2		2	
Итого:		72	10	62	

*Практические занятия могут проводиться по подгруппам не менее 15 человек

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. Для реализации дополнительной общеразвивающей программы предусмотрена очная форма обучения.

3.2. Срок освоения ДОП составляет 14 дней.

3.3. Календарные сроки реализации ДОП устанавливаются Образовательным центром «Персей» на основании плана-графика.

Наименование разделов, дисциплин, модулей и тем	Всего часов	День													
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
		Количество часов													
Раздел 1. Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1		1	6				1			
Тема 1.1. Правила вида спорта «Греко-римская борьба»	2			1	1										
Тема 1.2. Правила поведения и техника безопасности в зале борьбы, на стадионе, и соревнованиях	2	2													
Тема 1.3. История зарождения борьбы в мире	1	1													
Тема 1.4. История греко-римской борьбы в России	1											1			
Тема 1.5. Медико-биологическое обеспечение в спорте	4							4							
Раздел 2. Практическая подготовка	58	1	5	5	6	6	6	2	6	6	6	5	6	3	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	10	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1		
Тема 2.2. Специальная физическая подготовка	10			1	1	1	2		1	1		1	2		
Тема 2.3. Техническая, тактическая подготовка	24		2	3	3	2	1		3	3	4	3			
Тема 2.4. Инструкторская и судейская подготовка	3								1		1		1		
Тема 2.5. Контрольно-тестовые упражнения по	6		2			2		2							

общей физической и специальной физической подготовке															
Тема 2.6. Учебно-тренировочные спарринги по греко-римской борьбе	5											2	3		
Раздел 3. Итоговая аттестация	4													2	2
Тема 3.1. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке	2												2		
Тема 3.2. Проведение соревнований	2														2
Всего		4	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	5	3
ИТОГО		72													

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование, содержание раздела, дисциплины (практические, теоретические занятия)	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	10
Тема 1.1. Правила вида спорта «Греко-римская борьба»	2
Теоретическое занятие 1.1. Правила вид спорта Греко-римской борьбы	2
Тема 1.2. Правила поведения и техника безопасности в зале борьбы, на стадионе, соревнованиях	2
Теоретическое занятие 1.2. Правила поведения и техника безопасности в зале борьбы, на стадионе, соревнованиях	2
Тема 1.3. История зарождения греко-римской борьбы в мире	1
Теоретическое занятие 1.3. История зарождения греко-римской борьбы в мире	1
Тема 1.4. История Греко-римской борьбы в Иркутской области	1
Теоретическое занятие 1.4. История Греко-римской борьбы в Иркутской области	1
Тема 1.5. Медико-биологическое обеспечение в спорте	4
Теоретическое занятие 1.5. Медико-биологическое обеспечение в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы знаний по гигиене, закаливанию, режиму и питанию. Значение и содержание врачебного контроля.	4
Раздел 2. Практическая подготовка	58
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	10
Практическое занятие 2.1.1. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Общеподготовительные упражнения	2
Практическое занятие 2.1.2. Общая физическая подготовка. Разминка борца. Упражнения с партнером. Акробатические упражнения.	5
Практическое занятие 2.1.3. Общая физическая подготовка. Средства для развития общих физических качеств (силовые, скоростные, повышающие выносливость, гибкость, координация)	3
Тема 2.2. Специальная физическая подготовка	10
Практическое занятие 2.2.1. Специальная физическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка)	4

Практическое занятие 2.2.2. Специальная физическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения для бросков	3
Практическое занятие 2.2.3. Специальная физическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа	3
Тема 2.3. Техническая, тактическая подготовка	24
Практическое занятие 2.3.1. Техническая, тактическая подготовка. Совершенствование техники выполнения переворотов на удержания (атакуемый в различных исходных положениях)	5
Практическое занятие 2.3.2. Техническая, тактическая подготовка. Совершенствование техники выполнения наката (атакуемый в различных исходных положениях)	5
Практическое занятие 2.3.3. Техническая, тактическая подготовка. Защита и проведение приёма с захватом руки и головы сверху;	5
Практическое занятие 2.3.4. Техническая, тактическая подготовка. Тренировочные схватки в партере. Тренировочные спарринги.	5
Практическое занятие 2.3.4. Техническая, тактическая подготовка. Игровые тренировки	4
Тема 2.4. Инструкторская и судейская подготовка	3
Практическое занятие 2.4.1. Инструкторская и судейская подготовка. Опасные положения в борьбе. Инструктаж по технике безопасности во время проведения тренировочных спаррингов, и участия в контрольных соревнованиях по самбо. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований.	1
Практическое занятие 2.4.2. Инструкторская и судейская подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий (правила поведения на ковре)	2
Тема 2.5. Контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке	6
Практическое занятие 2.5.1. Контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.	6
Тема 2.5. Учебно-тренировочные спарринги по греко-римской борьбе	5
Практическое занятие 2.5.2 Учебно-тренировочные спарринги по греко-римской борьбе	5
Раздел 3. Итоговая аттестация	4
Тема 3.1. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке	2
Практическое занятие 3.1. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке	2
Тема 3.2. Проведение соревнований	2
Практическое занятие 3.2. Проведение соревнований. Участие в контрольных соревнованиях. Техническое мастерство: владение техникой борьбы	2
Итого	72

В программе для каждой категории спортсменов поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки дзюдоистов высокого класса.

Процесс подготовки спортсменов по избранному виду спорта в рамках программы

строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы на базе кампуса:

- здание столовой, актовъй зал;
- здание столовой, пресс-центр;
- корпус 1, кабинет № 25;
- корпус 4, кабинет № 30;
- корпус 4, тренажерный зал;
- спортивные площадки, территория кампуса.

Мебель, оборудование и спортивный инвентарь Образовательного центра «Персей» (Приложение 1).

Наградной материал, предоставляемый спортивными федерациями, учреждениями дополнительного образования, учреждениями физической культуры и спорта Иркутской области (Приложение 2).

5.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденный приказом Минспорта РФ от 21.08.2017 г. № 767;

Основные источники:

1. Крикуха, Ю. Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие : [16+] / Ю. Ю. Крикуха, Ю. В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 150 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

2. Щанкин, А. А. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма: учебное пособие: [16+] / А. А. Щанкин, А. В. Кокурин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 100 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577702> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0150-7. – DOI 10.23681/577702. – Текст: электронный.

3. Крикуха, Ю. Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие : [16+] / Ю. Ю. Крикуха ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 136 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277200> – Текст: электронный.

4. Физическая культура: учебник: [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.

5. Олимпийская энциклопедия: в 5 томах / сост. В. Ф. Свиньин, Е. Н. Булгакова. – Новосибирск: Свиньин и сыновья, 2010. – Том 4. Спортивные единоборства и многоборья. – 440 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241972> – ISBN 978-5-98502-085-4. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
2. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
3. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
4. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
5. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
6. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
7. «Тактика в спортивной борьбе». А.И. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.
8. «Техника классической борьбы». А.И. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
9. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А., «Бороться, чтобы побеждать».
10. Белов В.С.Греко-римская борьба (строки из истории).
11. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
12. Богуславский В. Г. Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксеров: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. - Киев, 1989.
13. Бутенко Б. Н., Худадов И. А., Мамчупп Н. А., Тильдин Л. С., Огуренков В. Н. Физическая подготовка юных боксеров//Бокс: Ежегодник.-М., 1964. -с.77-93
14. Бутенко Б. Н. Специализированная подготовка боксера. - М.: Физкультура и спорт, 1967.-69 с.
15. Бутенко В. Н. Калмыков В. Развитие специальной выносливости боксера// Бокс: Ежегодник. - М., 1970 - с. 56-65.
16. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
17. Виноградов М. Н. Физиология трудовых процессов. - 2-е издание. - М.: Медицина, 1966.-с. 228-238
18. Волков Н. И. Биохимические основы выносливости спортсмена// Теория и практика физической культуры. - 1967. - №3 - с. 15-21
19. Гандельсман А. Б. Условия достижения высокой работоспособности на дистанции// Теория и практика физической культуры. - 1964. - №4. - с. 15-19.
20. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного фозраста. - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 188 с.
21. Градополов К. В. Бокс. - М.: Физкультура и спорт, 1961. - 340 с.
22. Градополов К. В. Бокс. Учебник для ИФК. - 4-е издание. - М.: Физкультура и спорт, 1965.-338
23. Дегтярев И. П., Концев К. Н., Гаськов К. В. Планирование структуры средств тернировки на предсоревновательном этапе подготовки юных боксеров// Бокс: Ежегодник.-М., 1985. - с. 16-18
24. Дешин Д.Ф., Врачебный контроль в физическом воспитании Ф и С.
25. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
26. Ивко В.С., Кочурко Е.И., Максимович В.А. Борьба спортивная. Гродна, 1997. - 331 с.
27. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
28. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания.- Л.,1979.
29. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.:

Советский спорт, 2009. 176 с.

30. Кодеридзе К.Е., «Молодым борцам», журнал Физкультура и Спорт
31. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа».
32. Кожарский В.Л., Сорокин П. Техника классической борьбы. М.: ФиС, 1978. - 360 с.
33. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005.
34. Кунат П. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта// Психология и современный спорт. -М., 1973.-е. 224-319.
35. Курамшин, Ю.Ф.Теория и методика физической культуры и спорта: учебник /под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
36. Кургузов Г. В. Русанов В. Я. Метод интервальной тренировки для повышения специальной работоспособности боксеров. // Бокс: Ежегодник. - М., 1985. - с. 15-16.
37. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М., ФиС, 1967. - 152 с.
38. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. -М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.
39. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец, вузов. - М.: ФГУП "Известия", 2001. - 3-е издан, (или 1-2).
40. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.
41. Мотылянская Р. Е. Выносливость у юных спортсменов.-М.:Физкультура и спорт, 1969.
42. Новиков А.Д.; Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания, журнал Физкультура и Спорт.
43. Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф., Нижибицкий Н.Н. Борьба классического стиля. Мн., «Польмя», 1990. - 149 с.
44. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией А.П.Купцова. М. ФиС, 1978.-424 с.
45. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией Н.М.Галковского и А. З.Катулина. ФиС, 1968. - 583 с.
46. Степанов Г.И., «Юный борец», журнал Физкультура и Спорт.
47. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 480 с.
48. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
49. Шулика Ю.А., В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко «Греко-римская борьба для начинающих». Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.
50. Яковлев Н.И., «Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований», журнал Физкультура и Спорт.

Перечень ресурсов информационно–телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения программы:

1. www.minsport.gov.ru –Министерство спорта Российской Федерации
2. www.wrestrus.ru - Федерация спортивной борьбы России
3. www.rusada.ru – Российское антидопинговое агентство
4. www.wada-ama.org – Всемирное антидопинговое агентство
5. www.roc.rum – Олимпийский комитет России
6. www.olympic.org – Международный олимпийский комитет
7. www.bmsi.ru – Библиотека международной спортивной информации

5.3. Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими образование, соответствующее направленности программы.

5.4. Организация образовательного процесса

Каждый учащийся имеет рабочее место с доступом к сети Интернет (при необходимости), к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам, электронной библиотеке «Библиоклуб».

Программа обеспечивается учебно-методическим комплексом и материалами по всем дисциплинам, разделам.

Каждый учащийся обеспечен не менее чем одним учебным печатным и/или электронным изданием по каждой дисциплине (включая электронные базы периодических изданий).

Образовательная деятельность учащихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции и практические занятия, игры, соревнования и др.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

6.1. Освоение ДОП заканчивается итоговой аттестацией обучающихся. Лица, успешно освоившие ДОП и прошедшие итоговую аттестацию, получают сертификат. Итоговая аттестация учащихся проводится с целью определения соответствия результатов учебно-тренировочного мероприятия задачам и планируемым результатам. Результаты заносятся в протокол, и анализируются.

6.2. В соответствии с учебным планом итоговая аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы и проведение соревнований.

6.3. Порядок проведения итоговой аттестации:

Итоговая аттестация проходит в виде сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и проведения соревнований.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если учащийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе - выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Для оценки технико-тактических действий проводится зачётное занятие. Тренерский состав и спортсмены, привлекаются к ведению оценочных и аналитических материалов, по итогам соревновательной части. Зачётное занятие строится в форме соревнований. Для их проведения учащиеся делятся на 4-5 нестандартных весовых категорий по решению тренерского совета. Борьба проводится по круговой системе «Каждый с каждым».

В общий зачет итоговой аттестации входят показатели промежуточной аттестации, а именно выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной физической подготовке.

Мебель, оборудование и спортивный инвентарь ОЦ Персей

Мебель:

- Стол учебный тип 5 (1400*800*750мм) каркас-белый, столешница-венге
- Стол учебный тип1 (1 220x720x40мм) каркас-белый, столешница- вяз
- Кресло для обучающихся Тип1 сетчатая ткань, крестовина металлическая хром
- Стул для обучающихся Тип 4, хромированный металл, искусственная кожа черная
- Устройство для проведения экспериментов тип 5 Стол ученический лабораторный СШм-1200 (900*600*750)
- Приставка к устройству для проведения экспериментов тип 1 (Стул ученический поворотный с регулируемой основой)

Оборудование кабинетов:

- Интерактивный комплекс Тип 4 (Крепление для монитора+ Стеклопанель магнитно-маркерная доска Askell Lux 120x240 см
- Монитор AOC 23.8" Value Line 24V2Q(00/01) черный IPS LED 5ms 16:9 HDMI матовая
- Интерактивный комплекс Тип 4. Доска, монитор, мышь, клавиатура, проектор, блок питания
- Комплект анатомических моделей демонстрационный (состоит из 19 моделей)
- Фонендоскоп
- Тонометр электронный
- Тонометр механический
- Аптечка универсальная для оказания первой помощи 105.31

Оборудование тренажерного зала:

- Велотренажер
- Гантеля сборная
- Гиря Титан 10 кг
- Гиря Титан 12 кг
- Гиря Титан 24 кг
- Гиря Титан 32 кг
- Гиря Титан 6 кг
- Гриф для штанги PОВ86-20B0-50
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм 2,5 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 1,25 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 10 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 15 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 20 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 5 кг
- Дорожка беговая
- Комплект гантелей (20 шт.)
- Медбол GB-703, 1 кг, цвет красный
- Медбол GB-703, 2 кг, цвет оранжевый
- Медбол GB-703, 3 кг, цвет желтый
- Медбол GB-703, 5 кг, цвет синий
- Прямая скамья для пресса (скамья для пресса)
- Силовой тренажер со встроенными весами (Кроссовер со стеклом 60кг., Силовая рама Артикул: D700)

- Скамейка с регулируемым уровнем спинки
- Стойка DFC для хранения дисков диаметром 51мм
- Стойка для гирь
- Стойка для медболов
- Стойка для приседаний WEIDER PRO 7500
- Стойка под гантели (подставка под гантельный ряд)
- Тренажер для мышц спины Гиперэкстензия

Спортивное оборудование, инвентарь:

- Sand Bag PROFIT, 15 кг
- Акустическая система Sony MHC-V42D
- Борцовский ковер (покрытие и маты)
- Весы спортивные высокоточные Арт. AC-2121 (весы электронные с пределами)
- Диск балансировочный FA-201 зеленый Starfit
- Жгут эспандер 4 м
- Кушетка массажная размер (Д*Ш*В) 180*60*70 см
- Мат гимнастический, поролон, тент, 200*100*10 см (синий, красный)
- Мат фляк-тренер (Диаметр 80, толщина 35)
- Мини-ворота для футбола 120*80*55
- Мобильная баскетбольная стойка 500 DFC STAND50P
- Модульный массажный коврик OPTO Набор №10 Ассорти
- Мяч баскетбольный JB-300 №6 Logel
- Мяч баскетбольный JB-400 №7
- Мяч баскетбольный JB-500 №5
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №5 (для юношей от 7-10 лет)
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №6 (для юношей от 12 до 16 лет)
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №7 (для юношей от 17 и старше)
- Мяч волейбольный Logel JV-400
- Мяч для регби "GILBERT G-TR300"
- Мяч футбольный Logel JS-1110 Urban №5
- Мяч футбольный LS-460 Force №5 Logel
- Насос для мячей с иглами BODI FORM BF-PO2
- Насос электрический Bestway 220B (от сети)
- Палки деревянные гимнастические 120 см
- Полусфера "BOSU" GB-501 с эспандерами, с насосом, зеленый, Starfit
- Ролик для разминки (ролик для йоги)
- Секундомер электронный "TORRES Stopwatch"
- Скакалка обычная (длина 3 м.)
- Скакалка скоростная Torneo (длина 3,1 м.)
- Стол теннисный STAR LINE GAME OUTDOOR 2 с сеткой
- Стоялки гимнастические WORKOLT C3 (32мм)
- Эспандер "TORRES латеральный" AI 0045
- Эспандер гироскопический кистевой

Приложение 2

Для проведения Спартакиады в Персее АНО СК «Добрыня» предоставляет наградную продукцию и призы:

- Грамоты 30 штук
- Медали 30 штук
- Кубки 3 штуки