



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

Принята на заседание
педагогического совета
МАУ ДО СШ №2 ТМР
Протокол № 1
от « 01» 09 2025

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ №2 ТМР
Д.С.Плотников
«01» сентября 2025г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Спортивная (греко-римская) борьба»
(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 8 до 18 лет

Срок реализации – 3 года

Объем: 756 ч.

Разработчики:

Комиссарова Ольга Николаевна,
заместитель директора,

Хасанов Рамиль Рашидович,

тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории.

**Тюменский район,
2025**

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
1.	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Адресат программы	9
1.4.	Объем и срок реализации программы	9
1.5.	Планируемые результаты	10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1.	Учебный план	12
2.2.	Содержание учебного плана	13
2.3.	Календарный учебный график	21
2.4.	Формы и режим занятий	22
2.5.	Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы.	22
2.6.	Методические материалы	28
2.7.	Условия и ресурсное обеспечение реализации программы	32
3.	Рабочая программа	35
4.	Рабочая программа воспитания	64
5.	Перечень используемой литературы	68
	Приложение 1	70
	Приложение 2	76
	Приложение 3	79
	Приложение 4	80
	Приложение 5	81
	Приложение 6	82
	Приложение 7	83
	Приложение 8	84

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

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

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

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

Стойка в греко-римской борьбе бывает высокой, средней, низкой и по отношению к сопернику — правосторонняя, левосторонняя, фронтальная. Вперёд выставляется, как правило, та нога борца, которая сильнее. Высокая и средняя стойка удобна для манёвренности и атаки, низкая — для защиты.

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

Приёмы в стойке отличаются рывком и амплитудой

Передвижение должно быть быстрым, но устойчивым и происходит так: сначала вперёд



ставится одна нога, а потом к ней подтягивается другая, скрещивать ноги не рекомендуется, так как это может привести к потере устойчивости.

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

В греко-римской борьбе схватка ведётся как в стойке, так и в партере (лёжа). При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия — перевести в партер. Для этого используются различные броски («вертушка», прогибом, разворотом) и сбивания, например, захватить противника «петлёй» (захват шеи и плеча) и силой прижать к коврику; «нырнуть» под руку сопернику, оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего на мост (бросок прогибом). Особенностью выполнения бросков является то, что атакующий должен сопровождать в падении атакуемого — это приводит к высокой амплитуде бросков. При борьбе в партере необходимо перевернуть соперника таким образом, чтобы он оказался прижатым лопатками к коврику, и удержать его в таком положении несколько секунд. Для этого используются различные накаты, перекаты, откаты, а для перевода соперника из положения «на мосту» в положение «на лопатках» (туше) используется «дожим».

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

Технические действия.

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

- стойками,
- передвижениями,
- захватами.

Основные технические действия:

- в стойке: броски, сбивания (переводы), сваливания;

- в партере: сбрасывания, перебрасывания, перекачивания, перевороты;
- лёжа: удержания, дожимы, перевороты.

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

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

Экипировка.

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

Весовые категории.

*Основная статья: **Весовые категории в борьбе***

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

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная (греко-римская) борьба» (далее – программа) является основным документом при организации и проведении занятий по греко-римской борьбе в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

Программа создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

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

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

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

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

- на основании Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

- на основании Постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- на основании Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ №2 ТМР.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса с детьми 8-18 лет на этапе спортивно-оздоровительной подготовки по греко-римской борьбе, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что среди многих спортивных секций интересной и физически разносторонней является греко-римская борьба, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в паре, команде.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

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

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

Новизна заключается в том, что обучение по данной программе способствует формированию основных составляющих функциональной грамотности: математической, читательской, естественнонаучной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления.

Каждый вид функциональной грамотности, исходя из содержания программы, включает в себя различные комплексные задания:

Математическая грамотность- расчет физической нагрузки на тренировках; определение размеров, площади игрового поля; подсчет необходимого количества калорий.

Читательская грамотность- изучение основ физкультуры и спорта и греко-римской борьбы, правил проведения соревнований и судейства; изучение истории возникновения и развития греко-римской борьбы; знакомство с названиями спортивных снарядов.

Естественнонаучная грамотность - изучение физических свойств материалов для изготовления спортивного оборудования; изучение свойств различных покрытий игрового поля; изучение и применение правил здорового образа жизни

Финансовая грамотность- вычисление наиболее экономичного варианта организации соревнований; составление сметы участия в спортивных турнирах.

Глобальные компетенции- умение работать в команде и сотрудничать, взаимодействовать с другими участниками группы; применение знаний в разных ситуациях.

Креативное мышление- изобретение новых вариантов ведения тактики греко-римской борьбы; выполнение исследовательских проектов.

Владение технологией использования комплексных заданий по формированию функциональной грамотности – обязательный системообразующий компонент методического арсенала педагога. При этом необходимо помнить, что эффективность использования заданий данного типа проявится только в том случае, если они применяются на всём протяжении изучения предмета системно и целенаправленно, а не фрагментарно, от случая к случаю.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Отличительной особенностью программы является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению греко-римской борьбе. В программе

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

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

Данная программа не направлена на подготовку профессиональных спортсменов, а приобщает детей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, способствует развитию различных личностных свойств.

Программа одноуровневая и предполагает **базовый уровень обучения**. Структура программы предполагает систему обучения основам греко-римской борьбы, которая заключается в подготовке ребят 8-18 лет по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба», включает в себя общие знания в области физической культуры и спорта, развитие общей физической подготовки обучающихся через упражнения по ОФП, подвижные игры, другие виды спорта.

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

1.3. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба» рассчитана на обучающихся от 8 до 18 лет, не имеющих медицинские противопоказания.

Минимальный возраст зачисления на обучение по данной программе: 8 лет.

Наполняемость групп представлена в таблице №1.

Таблица №1

Требования к подготовке обучающихся, наполняемость групп

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

1.4. Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 3 лет.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Язык обучения: русский

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

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

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

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

1.5. Планируемые результаты.

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные:

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

Предметные:

Знать:

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

Уметь:

- бороться с соблюдением основных правил греко-римской борьбы.

Владеть:

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

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

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

Таблица №2

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная (греко-римская) борьба»

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения						Форма контроля
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		
	теория	практика	теория	практика	теория	практика		
							6	
	Количество часов в неделю	Общий объём часов	252		252		252	
16			236	16	236	16	236	
1	Обязательные предметные области	8	182	8	182	8	182	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10		10		10		тест
1.2	Общая физическая подготовка		77		77		77	контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «Спортивная «греко-римская) борьба»	4	107	4	107	4	107	
1.3.1	1.3.1. Специально-физическая подготовка	2	72	2	72	2	72	контрольные нормативы
1.3.2	1.3.2. Техничко-тактическая подготовка	2	29	2	29	2	29	
1.3.3	1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6		6		6	
2	Вариативные предметные области	6	34	6	34	6	34	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34		34		34	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	2	16	2	16	
4	Аттестация		2		2		2	контрольные нормативы

2.2. Содержание учебного плана

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

Материал программы представлен в следующих разделах: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, участие в физкультурных и спортивных соревнованиях, различные виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа, аттестация.

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

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

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

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выясняет какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

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

Физическая культура и спорт в России:

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры.

Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.

Состояние и развитие спортивной борьбы в России:

История развития греко-римской борьбы в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире.

Достижения борцов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Гигиенические требования к занимающимся спортом:

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Правильный режим дня для спортсмена.

Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма

Физические способности и физическая подготовка:

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые.

Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.

Методика воспитания силовых способностей.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена:

Переутомление. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления.

Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе.

Основы техники борьбы и техническая подготовка:

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.

Методические приемы и средства обучения технике борьбы.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте:

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена:

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность,

самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Спортивные соревнования:

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по греко-римской борьбе.

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

В рамках раздела «Теоретические основы физической культуры и спорта» осуществляется работа по формированию функциональной грамотности.

«Функциональная грамотность» — это способность применять изученную информацию для решения реальных задач, возникающих в обучении, быту, профессиональной деятельности и социальном взаимодействии.

Выделяют шесть видов функциональной грамотности:

1. **Читательская грамотность.** Способность понимать, использовать и анализировать прочитанное.
2. **Математическая грамотность.** Способность человека мыслить математически, формулировать, применять и интерпретировать математику для решения задач в разнообразных практических контекстах.
3. **Естественнонаучная грамотность.** Способность человека занимать активную гражданскую позицию по вопросам, связанным с естественными науками, и его готовность интересоваться естественнонаучными идеями.
4. **Финансовая грамотность.** Совокупность знаний, навыков и установок в сфере финансового поведения человека, ведущих к улучшению благосостояния и повышению качества жизни.
5. **Глобальные компетенции.** Способность критически рассматривать с различных точек зрения проблемы глобального характера и межкультурного взаимодействия.
6. **Креативное мышление.** Умение человека использовать своё воображение для выработки и совершенствования идей, формирования нового знания, решения задач, с которыми он не сталкивался раньше.

Формирование функциональной грамотности улучшает качество жизни и открывает перед человеком новые возможности. В будущем она помогает быстрее продвигаться по карьерной лестнице, находить деловых партнёров, быть востребованной личностью на рынке труда и в социальной сфере. Примерные задания по формированию функциональной грамотности представлены в приложении 1.

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

обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Примерный перечень упражнений по общей физической подготовке представлен в таблице №3.

Таблица №3

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

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который состоит из 2 часа теории и 72 часов практики, является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении борьбе, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специальной физической подготовке. Специальная физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для спортивной борьбы.

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

Таблица №4

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

раздел	содержание	период обучения
Упражнения для развития быстроты движения	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. конце, середине, начале дистанции. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи,	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)

	гантели). Челночный бег. Борьба с быстрым перемещением рук, туловища, таза, ног, подныриванием, выпрямлением, отталкиванием.	
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска, с отслеживанием положения ног, туловища, таза, плеч, головы. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.	
Упражнения для развития ловкости и гибкости	Кувырки вперед, кувырки назад через голову, кувырки вперед через плечо, кувырки назад через плечо, кувырки назад с выходом в стойку, ходьба на руках, колесо левым и правым боком, рандат левым и правым боком, перевороты через гимнастический мост правым и левым боком, вставание на гимнастический мост, ходьба на гимнастическом мосту вперед и назад, кувырки вперед с фазой полета.	
Упражнения для развития специальной выносливости	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Схватки учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).	

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой борьбы – **технито-тактическая подготовка**. Объем данного раздела составляет 2 часа теории и 29 часов практики.

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

Основные элементы технической и тактической подготовки по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба» представлено в таблице № 5

Таблица №5

Основные элементы технической подготовки

Переводы в партер	- рывком за руку - нырком под руку - подбивом руки соперника - «бычок» - захват головы соперника - «маятник»
Броски через спину	- бросок с колен - бросок захватом руки и шеи - бросок захватом руки и туловища - бросок захватом руки двумя руками - бросок с петли - бросок с обратной петли - бросок вращением

Контрпиемы и защиты	- посадка за туловище - посадка за руку - накрывание - контрпиемы от переводов в партер - контрпиемы при попытках бросков через спину
Броски через себя	- прямой бросок прогибом - бросок прогибом с переступанием ноги соперника - бросок прогибом с зависом - бросок прогибом захватом за две руки - скручивание
<i>Приемы техники нападения</i>	Умение брать захваты: рук, головы, туловища. Сочетать правильность перехода с одного захвата к другому. Следить за правильностью постановки ног в движении в стойке и правильностью защиты в партере.
<i>Обманные действия</i>	Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход, ложные движения.
Техника защиты <i>Техника передвижений.</i>	Стойка защищающегося борца более низкая. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами борьбы в защите и контраступлении.

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

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

Приемы тактической подготовки по виду спорта «спортивная (греко-римская) борьба» представлены в таблице №6.

Таблица №6

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

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

	контрпиемы. Быть максимально сконцентрированным на действиях соперника.
--	---

«Различные виды спорта и подвижные игры» состоит из 34 практических часов, включает в себя интеграцию, использование и выполнение элементов других видов спорта и подвижные игры в процессе организации учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. На занятиях по борьбе с обучающимися активно используются целый перечень элементов других видов спорта. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

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

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

Спортивная деятельность подразумевает использование полученных навыков и умений в ходе схваток. На занятиях спортивно-оздоровительного этапа по борьбе достаточное количество времени и внимания уделяется различным подвижным играм на развитие необходимых умений борцов. Примерный перечень подвижных игр представлен в приложении 2.

Самостоятельная работа обучающихся имеет немаловажное значение в формировании спортивной личности. Самостоятельная работа разделена на выполнение теоретических и практических заданий.

Выполнение заданий данного раздела осуществляется по следующему алгоритму:

1. Постановка цели, определение темы задания, сроков выполнения, формы контроля.
2. Выполнение задания.
3. Контроль выполнения.
4. Подведение итогов выполнения задания.
5. Работа над ошибками.

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

Формами практических заданий самостоятельной работы являются:

- комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы;

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

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

2.3. Календарный учебный график

Реализация учебного плана планируется согласно календарно-учебному графику.

1.	Срок реализации программы:	3 года
2.	Продолжительность учебного года:	42 недели;
3.	Количество часов за один год обучения:	252 часа;
4.	Общее количество часов по программе:	756 часов;
5.	Датой начала учебного года:	1 сентября;
6.	Дата окончания учебного года:	согласно учебному плану, но не позднее 31 августа;
7.	Учебные каникулы:	не предусмотрены;
8.	Продолжительность учебной недели:	согласно расписанию, утвержденному директором;
9.	Режим занятий:	с 8.00 до 20.00 часов, согласно расписанию, утвержденному директором; расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся ¹ ;
10.	Продолжительность занятий:	3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин);

¹ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

11.	Аттестация:	осуществляется аттестационной комиссией с привлечением администрации школы;
12.	Формы аттестации:	тестирование – апрель; прием нормативов по ОФП – апрель-май; выполнение основных элементов борьбы – май.

2.4 Формы и режим занятий

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

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО СШ №2 ТМР предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

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

В МАУ ДО СШ №2 ТМР обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по алгоритму действий, который представлен в приложении 3.

2.5. Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы

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

Входной контроль проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня физических способностей детей. Формой входного контроля является **прием нормативов**, т.е. способ оценки физической подготовленности. За основу оценки на данном этапе берутся основные физические качества: сила, быстрота, выносливость и гибкость, ведущие для данной спортивной дисциплины и характеризующие объем физической разносторонности. Входные контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки обучающихся представлен в таблице №7

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

норматив		показатель для приема
Бег 30м (сек)	м	7,5
	д	7,8
Бег 1000 м(мин, сек)	м	7,0
	д	7,3
Прыжок в длину с места (см)	м	110
	д	120
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	м	+1
	д	+2
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	м	20
	д	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	4
	д	3

Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля уровня физической подготовки представлена в приложении №4

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

Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. К педагогическому наблюдению как методу сбора информации можно обращаться в различных ситуациях. Чаще всего может использоваться в качестве основного приема получения первичной информации, а также для определения уровня метапредметной результативности (мышление, анализ, прогнозирование, постановка цели и пр.) и сформированности личностных качеств (общение с тренером-

преподавателем, отношение к спорту, к команде, ориентированность в социуме, культуре и пр.).

В процессе обучения используются различные виды наблюдения.

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

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

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

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

Тестирование – это метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определённым нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий (тестов). Тест – это задание, которое обычно содержит вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестирование, как правило, проводится для определения знаний теоретического материала.

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

Педагогический контроль позволяет вести систематический учет для определения степени усвоения теоретических знаний, развития обучающихся и техники двигательных

действий. Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте наблюдения (Приложение 5).

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

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

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

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

- **прием нормативов** - это способ оценки физической, технической и тактической подготовленности. За основу оценки берутся основные физические качества: силы, быстроты, выносливости и гибкости, ведущие для данной спортивной дисциплины физические качества и способности, объем разносторонности и эффективности техники и целесообразность действий спортсмена, направленных на достижение успеха при борьбе: тактического мышления, действий, приемов, их разносторонность и эффективность использования.

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

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

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний по каждому году обучения представлен в приложении 6.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся при осуществлении итогового контроля представлены в таблице №8.

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

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

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени².

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

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

² Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

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

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №9.

Таблица №9

Контрольные нормативы для определения уровня специальной физической и технической подготовке обучающихся

техника	норматив/приемы	показатель
<i>Приемы техники выполнения приема в стойке</i>	- перевод в партер рывком за руку - перевод в партер нырком под руку - «бычок» - «маятник» - посадка за руку - посадка за туловище - накрывание - бросок с колен - бросок через спину захватом руки и шеи - бросок через спину захватом руки и туловища - бросок с петли - бросок с обратной петли - бросок вращением - скручивание - прямой бросок прогибом - бросок прогибом с переступанием ноги - бросок прогибом за две руки	технически правильное выполнение приема
<i>Приемы техники выполнения в партере</i>	- переворот рукой из-под плеча на шею - «ключ» - переворот накатом - переворот накатом с захватом руки - высокий накат - обратный пояс - подъем соперника в стойку с броском	

Оценочные материалы

Определение уровня освоения и активности работы выполнения осуществляется по трем критериям, где «2» обозначает точное выполнение задания или приема, «1» - означает выполнение с недочетами и незначительными ошибками, «0» - задание не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 7)

2.6. Методические материалы

Структура учебно-тренировочного занятия

Структура учебно-тренировочного процесса включает три основные части.

Подготовительная часть. Делится на физиологическую разминку и образовательную часть. В ней подготавливают центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему и дыхательный аппарат. В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения, подготовительные к решению основных задач занятия.

Основная часть. Решает главные задачи занятия: овладение техническими и тактическими навыками, психологическая подготовка, развитие быстроты реакции, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Заключительная часть. Организм занимающегося приводят в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части иногда выполняют упражнения для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят лёгкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей.

Структура учебно-тренировочного процесса может варьироваться в зависимости от конкретных условий и уровня подготовленности занимающихся. Структура учебно-тренировочного занятия представлена в схеме №1

Схема №1





Методические приемы и формы организации занятий

В учебно-тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы, формы и методы работы, которые представлены в таблице №10:

Таблица №10

Формы, приемы и методы работы

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

		(проблемное обучение)		- фото- видео- отчеты.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература;	- контрольные нормативы и упражнения - текущий контроль; - фото- видео- отчеты.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	- контр.упр. нормативы и контр. - текущий контроль; - фото- видео- отчеты.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- спортивный инвентарь	- протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	- протокол - вводный, текущий; - фото- видео- отчеты.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	- вводный; - текущий.

Методы работы на занятиях.

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

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

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

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

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

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений.

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

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

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

Метод демонстрации – показ упражнения или его элемента, приема, композиции тренером-преподавателем или при помощи ИКТ, технических устройств и оборудования.

Ключевую роль в улучшении спортивных результатов играет учет возрастных физиологических и психологических способностей обучающихся. При правильном построении учебно-тренировочного процесса, повышение результатов спортсменов напрямую зависит от развития организма. Особенности развития физиологических способностей детей в детско-юношеском возрасте представлены в таблице №11

Таблица №11

Особенности развития физиологических способностей детей в детско-юношеском возрасте

Морфофункциональные показатели физических качеств	возраст											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост												
Мышечная масса												
Быстрота												
Скоростно-силовые качества												
Силовые способности												
Общая выносливость												
Анаэробные возможности												
Гибкость												
Координационные способности												
Равновесие												

Ключевые компетенции для формирования функциональной грамотности:

- **Информационная грамотность** - умение работать с разными источниками данных, находить нужную информацию, оценивать её качество и использовать по назначению.
- **Критическое мышление** - способность анализировать, сравнивать, выявлять причинно-следственные связи, делать логичные выводы.
- **Коммуникация и сотрудничество** - навык ведения диалога, переговоров, эффективной групповой работы.
- **Творческое и адаптивное мышление** - умение действовать в нестандартных ситуациях, искать новые подходы, адаптироваться к изменениям.
- **Социальная и эмоциональная компетентность** - навык взаимодействовать в обществе, учитывать эмоции и мотивы, устанавливать доверительные отношения.

С целью формирования функциональной грамотности используются следующие технологии: проблемное обучение, игровые технологии, технологии коллективного обучения, технологии развивающего обучения, информационно-коммуникативные технологии, технологии дифференцированного обучения.

Примерные задания для формирования функциональной грамотности обучающихся представлены в приложении 1

2.7. Условия и ресурсное обеспечение реализации программы

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные условия:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

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

Материально-технические условия:

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

Кадрово-методические условия:

- ✓ наличие дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- ✓ обеспечение обучения кадровых участников программы.

Санитарно-гигиенические условия:

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

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

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

Материально-техническое обеспечение

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

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

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

Общие требования

К занятиям по греко-римской борьбе допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

Во время занятий по греко-римской борьбе возможно воздействие на обучающихся различных опасных факторов получение травм при столкновениях, нарушении правил борьбы, при падении.

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

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

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Основные требования техники безопасности к проведению занятий по греко-римской борьбе приведены в приложении 8.

Информационное обеспечение

Информационное сопровождение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется через размещение информации:

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

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

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

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по избранному виду спорта и соответствующее образование, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

3. Рабочая программа

Цель программы - создание условий, направленных на оздоровление и всестороннее физическое развитие, овладение учащимися специальными знаниями, умениями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, силу, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению, технически сложных движений, формирование необходимых в жизни морально-волевых качеств, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Достижение главной цели программы предполагает решение следующих **задач**:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр и элементов греко-римской борьбы;
- удовлетворение естественной потребности организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивная (греко-римская) борьба».

Развивающие:

- совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание спортсменов, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение ОФП и греко-римской борьбе;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Воспитательные:

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности и социальной адаптации;
- воспитание трудолюбия, нравственно-эстетических, морально-волевых, гражданско-патриотических качеств.

Программа рассчитана на реализацию в течение 3 лет.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

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

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

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «спортивная (греко-римская) борьба» (возрастная группа базового уровня обучения 8-18 лет) представлен в таблицах №№12-17.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная (греко-римская) борьба»
1 год обучения**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		1 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
		252			
	Общий объём часов	16	236		
1	Обязательные предметные области	8	184		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. История развития спортивной борьбы в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире. Понятие о гигиене и санитарии. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Правильный режим дня для спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Просмотр видеозаписей выступлений. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Правила соревнований по греко-римской борьбе. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	фронтальный опрос, беседа, тест
1.2	Общая физическая подготовка		77	Развитие 7 видов физических способностей: гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) строевые упражнения 2) общеразвивающие упражнения (ОРУ) а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) прыжки 5)разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «Спортивная	4	107	Специально-двигательная подготовка в греко-римской борьбе направлена на развитие взрывной силы, скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости.	педагогическое

	(греко-римская) борьба»			Для совершенствования силовой и скоростно-силовой подготовленности борцов широко используются упражнения с отягощениями.	наблюдени е, контрольн ые нормативы
1.3.1	Специально- физическая подготовка	2	72	Для повышения максимальной произвольной силы применяются упражнения с отягощениями весом 80–100% от максимального с использованием повторного метода. Для повышения мощности рабочего усилия применяются упражнения с отягощениями весом 50–80% от максимального с использованием повторно-серийного метода. Для развития локальной мышечной выносливости применяются упражнения с отягощениями весом 30–50% от максимального с использованием повторно-серийного, интервального методов и круговой тренировки. Для развития взрывной силы и скоростно-силовых качеств спортсменов используются прыжковые упражнения и беговые упражнения в усложнённых условиях. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, флаг, рандат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми. Координация (согласование) движение тела и предмета. Быстрота и адекватность реакции. Выполнение статических положений: - мосты – на двух и одной ногах, руках; - упоры – стоя, сидя, лежа; - стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др. Динамические движения: - перекаты (вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись); - кувырки (вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно); - перевороты (медленные, темповые, вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях). Партерные элементы: - седы: обычный, на пятках (е), бедре, ноги врозь, углом; - упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади; - положения лежа: на спине, животе, боку; - движения: повороты, пере ползания, перекаты. Основными средствами занятий базового уровня являются:	

				- упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинный, высокий. - партерная разминка с элементами общей и специальной физической подготовки. - подвижные игры. - соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.	
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Упражнения в равновесии. Шаги, бег, наклоны, подскоки и прыжки, вращения, акробатика. - перевод в партер рывком за руку; - перевод в партер нырком под руку; - посадка за руку; - посадка за туловище; - бросок с колен; - переворот рукой из-под плеча на шею; - «ключ» Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В тренировочных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость.	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутри школьные турниры, участие в качестве зрителей	
2	Вариативные предметные области		34		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по спортивной борьбе.	

				Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контроль ные нормативы

Таблица №13

Календарно-тематическое планирование материала 1 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1-4	Понятие «физическая культура». Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	8	Групповая форма работы, игровая форма работы. Беседа.
5	Развитие силовых способностей.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
6-8	Развитие скоростных способностей. Бег.	6	Групповая форма работы
9-10	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
11	Развитие силовых способностей.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
12-13	Физическая культура как составная часть общей культуры. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
14-15	Правила соревнований по греко-римской борьбе. Изучение приёмов борьбы в стойке.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
16-17	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
18-19	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
20-21	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы

22-23	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
24-25	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
26-27	История развития спортивной борьбы в мире и в нашей стране. Изучение приёмов борьбы в партере.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
28-29	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
30-31	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
32-33	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
34	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
35	Развитие силовых способностей.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
36-37	Количество занимающихся в России и в мире. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
38-39	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
40-41	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
42-43	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
44-45	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
46-47	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
48-49	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы

50-51	Понятие о гигиене и санитарии. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Изучение приёмов борьбы в партере.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
52	Развитие скоростных способностей. Бег.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
53-54	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
55-56	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
57-58	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
59	Развитие силовых способностей	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
60-61	Правильный режим дня для спортсмена. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
62-63	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
64	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
65-66	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
67-68	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
69	Развитие скоростных способностей. Бег.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
70-71	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
72-73	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Изучение приёмов борьбы в стойке.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
74-75	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы

76-77	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
78-79	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
80-81	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
82-83	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
84	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
85-86	Гибкость и ее развитие. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
87-88	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
89-90	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
91-92	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
93-94	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
95	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
96-97	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
98-99	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
100-101	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
102-103	Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Изучение приёмов борьбы в стойке.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
104-105	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
106-109	Изучение приёмов борьбы в стойке	8	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы

110-111	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
112-113	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
114-115	Закаливание организма спортсмена. Изучение приёмов борьбы в партере.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
116	Развитие силовых способностей	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
117-118	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
119-120	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
121	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
122	Правила соревнований по греко-римской борьбе. Развитие силовых способностей.	2	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
123-124	Развитие скоростных способностей. Бег.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
125	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
126	Развитие силовых способностей	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
		252	

Планируемые результаты 1 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
- формирование готовности к развитию, сформированность их мотивации к обучению и познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность,	- формирование навыков самоорганизации, осуществлять выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу	<i>Знать:</i> - общие основы в области ФКиС и спортивной (греко-римской) борьбы; - основные понятия и термины в теории и методике спортивной (греко-римской) борьбы; - как правильно распределять свою физическую нагрузку.

работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде;	<i>Уметь:</i> - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Спортивная (греко-римская) борьба». <i>Владеть:</i> - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - успешное освоение и качественное выполнение основных приемов вида спорта.
---	---	---

Таблица №14

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная (греко-римская) борьба»
2 год обучения**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		2 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
	Общий объём часов	252			
		16	236		
1	Обязательные предметные области	8	184		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		Понятие о гигиене и санитарии. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Правильный режим дня для спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Разнообразие технических приемов. Просмотр видеозаписей выступлений. Соединение технической и	фронтальный опрос, беседа, тест

				физической подготовки. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	
1.2	Общая физическая подготовка		77	Развитие 7 видов физических способностей: гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) строевые упражнения 2) общеразвивающие упражнения (ОРУ) а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) прыжки 5) разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «Спортивная (греко-римская) борьба»	4	107	Специально-двигательная подготовка в греко-римской борьбе направлена на развитие взрывной силы, скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости. Для совершенствования силовой и скоростно-силовой подготовленности борцов широко используются упражнения с отягощениями.	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	Для повышения максимальной произвольной силы применяются упражнения с отягощениями весом 80–100% от максимального с использованием повторного метода. Для повышения мощности рабочего усилия применяются упражнения с отягощениями весом 50–80% от максимального с использованием повторно-серийного метода. Для развития локальной мышечной выносливости применяются упражнения с отягощениями весом 30–50% от максимального с использованием повторно-серийного, интервального методов и круговой тренировки. Для развития взрывной силы и скоростно-силовых качеств спортсменов используются прыжковые упражнения и беговые упражнения в усложнённых условиях. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рндат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом.	

				Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми. Координация (согласование) движение тела и предмета. Быстрота и адекватность реакции. Выполнение статических положений: - мосты – на двух и одной ногах, руках; - упоры – стоя, сидя, лежа; - стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др. Динамические движения: - перекаты (вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись); - кувырки (вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно); - перевороты (медленные, темповые, вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях). Партерные элементы: - седы: обычный, на пятках (е), бедра, ноги врозь, углом; - упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади; - положения лежа: на спине, животе, боку; - движения: повороты, переползания, перекаты. Основными средствами занятий базового уровня являются: - упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинный, высокий. - партерная разминка с элементами общей и специальной физической подготовки. - подвижные игры. - соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Упражнения в равновесии. Шаги, бег, наклоны, подскоки и прыжки, вращения, акробатика. - перевод в партер рывком за руку; - перевод в партер нырком под руку; - «маятник»; - посадка за руку; - посадка за туловище; - накрывание; - бросок с колен;

				- бросок вращением; - скручивание; - переворот рукой из-под плеча на шею; - «ключ»; - переворот накатом; - переворот накатом с захватом руки. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В тренировочных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость.	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	
2	Вариативные предметные области		34		
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>		34	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по спортивной борьбе. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Календарно-тематическое планирование материала 2 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1-2	Понятие о гигиене и санитарии. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
3-4	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
5	Развитие силовых способностей.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
6-8	Развитие скоростных способностей. Бег.	6	Групповая форма работы
9-10	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
11	Развитие силовых способностей.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
12-13	Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
14-15	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
16-17	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
18-19	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
20-21	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
22-23	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
24-25	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы

26-27	Правильный режим дня для спортсмена. Изучение приёмов борьбы в партере.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
28-29	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
30-31	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
32-33	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
34	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
35	Развитие силовых способностей.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
36-37	Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
38-39	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
40-41	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
42-43	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
44-45	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
46-47	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
48-49	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
50-51	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Изучение приёмов борьбы в партере.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
52	Развитие скоростных способностей. Бег.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы

53-54	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
55-56	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
57-58	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
59	Развитие силовых способностей	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
60-61	Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
62-63	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
64	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
65-66	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
67-68	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
69	Развитие скоростных способностей. Бег.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
70-71	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
72-73	Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Изучение приёмов борьбы в стойке.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
74-75	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
76-77	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
78-79	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы

80-81	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
82-83	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
84	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
85-86	Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
87-88	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
89-90	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
91-92	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
93-94	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
95	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
96-97	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
98-99	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
100-101	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
102-103	Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Изучение приёмов борьбы в стойке.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
104-105	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
106-107	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
108-109	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы

110-111	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
112-113	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
114-115	Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Изучение приёмов борьбы в партере.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
116	Развитие силовых способностей	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
117-118	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
119-120	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
121	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
122	Просмотр видеозаписей выступлений. Развитие силовых способностей.	2	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
123-124	Развитие скоростных способностей. Бег.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
125	Развитие силовых способностей	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
126	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
	итого	252	

Планируемые результаты 2 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познавательной деятельности;	- формирование навыков самоорганизации, умения планировать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;	<i>Знать:</i> - общие основы в области ФКиС и спортивной (греко-римской) борьбы;

- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	- формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде	- правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях; - основные понятия и термины в теории и методике спортивной (греко-римской) борьбы; - технику основных приемов; - правила проведения соревнований. <i>Уметь:</i> - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Спортивная (греко-римская) борьба». <i>Владеть:</i> - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - техникой приемов.
--	--	--

Таблица №16

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная (греко-римская) борьба»
3 год обучения**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения		Содержание работы	Форма контроля
		1 год обучения			
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
	Общий объём часов	252			
		16	236		
1	Обязательные предметные области	8	184		

1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		Правильный режим дня для спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Переутомление. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Основные сведения о технике в спортивной борьбе, о ее значении для роста спортивного мастерства. Разнообразие технических приемов. Просмотр видеозаписей выступлений. Соединение технической и физической подготовки. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	фронтальный опрос, беседа, тест
1.2	Общая физическая подготовка		77	Развитие 7 видов физических способностей: гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) строевые упражнения 2) общеразвивающие упражнения (ОРУ) а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) прыжки 5) разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «Спортивная (греко-римская) борьба»	4	107	Специально-двигательная подготовка в греко-римской борьбе направлена на развитие взрывной силы, скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости. Для совершенствования силовой и скоростно-силовой подготовленности борцов широко используются упражнения с отягощениями.	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	Для повышения максимальной произвольной силы применяются упражнения с отягощениями весом 80–100% от максимального с использованием повторного метода. Для повышения мощности рабочего усилия применяются упражнения с отягощениями весом 50–80% от максимального с использованием повторно-серийного метода.	

			Для развития локальной мышечной выносливости применяются упражнения с отягощениями весом 30–50% от максимального с использованием повторно-серийного, интервального методов и круговой тренировки. Для развития взрывной силы и скоростно-силовых качеств спортсменов используются прыжковые упражнения и беговые упражнения в усложнённых условиях. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рндат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми. Координация (согласование) движение тела и предмета. Быстрота и адекватность реакции. Выполнение статических положений: - мосты – на двух и одной ногах, руках; - упоры – стоя, сидя, лежа; - стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др. Динамические движения: - перекаты (вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись); - кувырки (вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно); - перевороты (медленные, темповые, вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях). Партерные элементы: - седы: обычный, на пятках (е), бедра, ноги врозь, углом; - упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади; - положения лежа: на спине, животе, боку; - движения: повороты, переползания, перекаты. Основными средствами занятий базового уровня являются: - упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинный, высокий. - партерная разминка с элементами общей и специальной физической подготовки. - подвижные игры. - соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.
--	--	--	--

1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Упражнения в равновесии. Шаги, бег, наклоны, подскоки и прыжки, вращения, акробатика. - перевод в партер рывком за руку; - перевод в партер нырком под руку; - «бычок»; - «маятник»; - посадка за руку; - посадка за туловище; - накрывание; - бросок с колен; - бросок через спину захватом руки и шеи; - бросок через спину захватом руки и туловища; - бросок с петли; - бросок с обратной петли; - бросок вращением; - скручивание; - прямой бросок прогибом; - бросок прогибом с переступанием ноги; - бросок прогибом за две руки; - переворот рукой из-под плеча на шею; - «ключ»; - переворот накатом; - переворот накатом с захватом руки; - высокий накат; - обратный пояс. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В тренировочных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость.
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей

2	Вариативные предметные области		34		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		34	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	педагогическое наблюдение
3	Самостоятельная работа	2	16	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по спортивной борьбе. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	Аттестация		2	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №17

Календарно-тематическое планирование материала 3 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
1-2	Правильный режим дня для спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
3-4	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
5-6	Развитие силовых способностей.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
7-8	Развитие скоростных способностей. Бег.	4	Групповая форма работы
9-10	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы

11	Развитие силовых способностей.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
12-13	Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
14-15	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
16-17	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
18-19	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
20-21	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
22-23	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
24-25	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
26-27	Правила соревнований по греко-римской борьбе. Изучение приёмов борьбы в партере.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
28-29	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
30-31	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
32-33	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
34	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
35	Развитие силовых способностей.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
36-37	Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы

38-39	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
40-41	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
42-43	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
44-45	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
46-47	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
48-49	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
50-51	Переутомление. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Изучение приёмов борьбы в партере.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
52	Развитие скоростных способностей. Бег.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
53-54	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
55-56	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
57-58	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
59	Развитие силовых способностей	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
60-61	Профилактика спортивного травматизма. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
62-63	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
64	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
65-66	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы

67-68	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
69	Развитие скоростных способностей. Бег.	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
70-71	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
72-73	Простудные заболевания у спортсменов. Изучение приёмов борьбы в стойке.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
74-75	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
76-77	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
78-79	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
80-81	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
82-83	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
84	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
85-86	Основные сведения о технике в спортивной борьбе, о ее значении для роста спортивного мастерства. Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Беседа. Групповая форма работы, игровая форма работы
87-88	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
89-90	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
91-92	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
93-94	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы

95	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
96-97	Изучение приёмов борьбы в партере	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
98-99	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
100-101	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
102-103	Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Изучение приёмов борьбы в стойке.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
104-105	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
106-107	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
108-109	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
110-111	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
112-113	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
114-115	Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Изучение приёмов борьбы в партере.	4	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
116	Развитие силовых способностей	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
117-118	Изучение приёмов борьбы в стойке	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
119-120	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости, координации, внимательности.	4	Групповая форма работы, игровая форма работы
121	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
122	Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Развитие силовых способностей.	2	Беседа. Групповая форма работы, индивидуальная форма работы

123-124	Развитие скоростных способностей. Бег.	4	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
125	Развитие силовых способностей	2	Групповая форма работы, индивидуальная форма работы
126	Игры на развитие логического мышления	2	Групповая форма работы, игровая форма работы
	итого	252	

Планируемые результаты 3 года обучения

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; - развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	- формирование навыков самоорганизации, умения планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде;	<i>Знать:</i> - общие основы в области ФКиС и спортивной (греко-римской) борьбы; - правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях; - основные понятия и термины в теории и методике спортивной (греко-римской) борьбы; - технику и тактику упражнений; - правила проведения соревнований; - как правильно распределять свою физическую нагрузку. <i>Уметь:</i> - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «Спортивная (греко-римская) борьба». <i>Владеть:</i> - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - техникой перемещений; - навыками судейства; - успешное освоение и качественное выполнение приемов конкретного вида спорта.

4. Рабочая программа воспитания

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

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

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

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

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

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

Схема №2

Структура воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 ТМР



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

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

Воспитательными средствами являются:

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

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

Основные направления воспитательной работы представлены в таблице №18

Таблица №18

Календарный план воспитательной работы

направление	содержание работы	сроки проведения
Обеспечение безопасности	Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий.	в течение года
Профилактическая деятельность	Информационная беседа «Что такое допинг и допинг-контроль»	сентябрь
	Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	сентябрь
	Профилактическая беседа «Поведение во время пожара»	сентябрь
	Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья»	октябрь
	Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», направленное на профилактику ЗОЖ	октябрь
	Профилактические беседы «Здоровье в наших руках»	октябрь
	Профилактическое мероприятие (квест-игра) «Время развевать дым», приуроченное к Международному Дню отказа от курения	ноябрь
	Беседа «Нормы толерантного поведения»;	ноябрь
	беседы, лекции с обучающимися, направленные на предупреждение подростковой преступности «Субкультуры в современном мире»	ноябрь
	Беседа с родителями «Что такое АУЕ и стоит ли его опасаться?»	ноябрь
	Информационная беседа «Запрещенный список препаратов»	декабрь

	Тематические беседы-дискуссии о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ	декабрь
	Профилактические беседы и инструктажи с обучающимися «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах»	декабрь
	Беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один»	декабрь
	Беседы «Правила поведения на льду»	ноябрь-март
	Профилактические беседы: «Профилактика различных видов экстремизма в российском обществе»	январь-февраль
	Профилактическое мероприятие «ЧС – что это?»	февраль
	Беседа с несовершеннолетними «Субкультуры в современном мире»	март-апрель
	Беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	май
	Беседа «Безопасный интернет»	июнь
	Беседа «Соблюдай правила поведения на воде!»	июнь-август
Экологическое воспитание	Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»	октябрь
Работа с семьей, родителями	Проведение родительских собраний на тему «Ответственность родителей за воспитание своих детей»	сентябрь
	Консультация, памятка, информация «Каникулы – период опасности»	декабрь
	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях	в течение года
Сплочение коллектива	Проведение бесед с обучающимися о нормах и правилах поведения, взаимоуважения	сентябрь
Гражданско-патриотическое воспитание	Принятие участия в мероприятиях, посвященных Единому дню голосования	сентябрь
	Информационный блок «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения)	октябрь, ноябрь
	Тематический конкурс «День народного единства»	ноябрь
	Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения)	февраль
	Военно-патриотические мероприятия, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате)	май
	Информационный блок «Герой российского спорта – это...» (доклады, рефераты, сообщения)	июнь
	Лекции, беседы, конкурсы патриотической направленности «Моя Россия, моя страна!»	июнь
Физическое воспитание	Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные праздникам (в том числе в онлайн формате)	январь, февраль, март

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

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

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

Формы взаимодействия педагогов и родителей:

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

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

5. Перечень используемой литературы

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

Интернет сайты

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

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

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

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

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Греко-римская борьба для начинающих / Коллектив авторов. - Москва: ИЛ, 2005. - **686** с.

3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Шулика, Ю. А. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, др.. - М.: Феникс, **2016**. - 240 с.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

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

Примерные задания для формирования функциональной грамотности

Читательская грамотность.

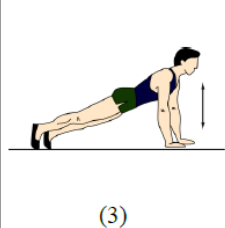
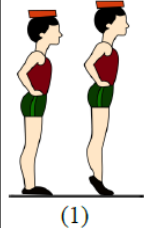
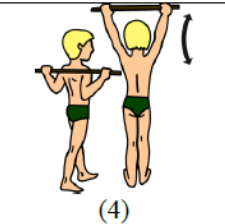
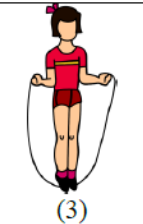
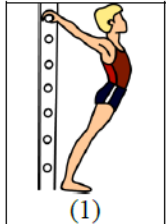
Задание 1 Знакомство со спортивными терминами (названия видов спорта, спортивного инвентаря, амплуа спортсменов). Все это расширяет кругозор и обогащает словарный запас. Пример заданий: - По описанию угадать вид спорта (анализ текста) - Загадки про спортивный инвентарь - Викторина «Знатоки спорта» (вопрос – ответ) - Игра «Кто это? Что это?» (голкипер, булава...)	Задание 2 Любой бросок в борьбе связан с - удержание соперника - переворот - подбив - взятие захвата - швунг - постановка ног Ответ: удержание соперника, переворот, подбив, взятие захвата, постановка ног	Задание 3 Расставить эти действия в необходимой последовательности - выяви закономерность и прочитай 12. 1. 18. 6. 13. 10. 15.- 4. 6. 18. 16. 11. 18. 16. 19. 19. 10. 10. Ответ: Карелин – герой России																																																																																																																								
Задание 4 Восстанови текст: в борьбе – это способность преодолевать сопротивление соперника и противодействовать ему за счет напряжения мышц. духа – это внутренняя энергия, которая позволяет человеку преодолевать трудности и сохранять в самых сложных ситуациях. Ответ: сила.	Задание 5 Любой бросок делится на 4 фазы. Расставь их в необходимой последовательности, запиши ответ. а) постановка ног б) удержание в) захват г) подбив Ответ: в, а, г, б	Задание 6 Используя знания алфавита обучающимся можно предложить следующее задание: Используя последовательность букв в алфавите, отгадайте пословицу: 16, 20, 5, 1, 26, 30/ 19, 17, 16, 18, 20, 21/ 3, 18, 6, 14, 33/ -/ 3, 9, 1, 14, 6, 15/ 17, 16, 13, 21, 25, 10, 26, 30/ 9, 5, 16, 18, 16, 3, 30, 6 Ответ: <i>Отдашь спорту время -взамен получишь здоровье.</i>																																																																																																																								
<table><tr><td>П</td><td>О</td><td>Х</td><td>И</td><td>Т</td><td>Е</td><td>Н</td><td>Н</td><td>И</td><td>С</td></tr><tr><td>Л</td><td>К</td><td>О</td><td>Л</td><td>Ф</td><td>С</td><td>К</td><td>С</td><td>О</td><td>К</td></tr><tr><td>А</td><td>У</td><td>К</td><td>Ё</td><td>Р</td><td>Л</td><td>И</td><td>Н</td><td>Г</td><td>Е</td></tr><tr><td>В</td><td>В</td><td>К</td><td>Р</td><td>И</td><td>А</td><td>С</td><td>О</td><td>А</td><td>Л</td></tr><tr><td>А</td><td>Ы</td><td>Е</td><td>Е</td><td>С</td><td>Л</td><td>О</td><td>У</td><td>Н</td><td>Е</td></tr><tr><td>Н</td><td>Р</td><td>Й</td><td>Г</td><td>Т</td><td>О</td><td>М</td><td>Б</td><td>Д</td><td>Т</td></tr><tr><td>И</td><td>О</td><td>Н</td><td>Б</td><td>А</td><td>М</td><td>К</td><td>О</td><td>Б</td><td>О</td></tr><tr><td>Е</td><td>К</td><td>И</td><td>И</td><td>Й</td><td>Я</td><td>С</td><td>Р</td><td>О</td><td>Н</td></tr><tr><td>Б</td><td>И</td><td>А</td><td>Т</td><td>Л</td><td>О</td><td>Н</td><td>Д</td><td>Л</td><td>Я</td></tr><tr><td>О</td><td>М</td><td>Я</td><td>Ч</td><td>Е</td><td>С</td><td>Т</td><td>И</td><td>У</td><td>А</td></tr><tr><td>Б</td><td>О</td><td>Б</td><td>С</td><td>Л</td><td>Е</td><td>Й</td><td>Н</td><td>П</td><td>У</td></tr><tr><td>Ы</td><td>М</td><td>У</td><td>К</td><td>А</td><td>Н</td><td>Т</td><td>Г</td><td>А</td><td>Т</td></tr></table>	П	О	Х	И	Т	Е	Н	Н	И	С	Л	К	О	Л	Ф	С	К	С	О	К	А	У	К	Ё	Р	Л	И	Н	Г	Е	В	В	К	Р	И	А	С	О	А	Л	А	Ы	Е	Е	С	Л	О	У	Н	Е	Н	Р	Й	Г	Т	О	М	Б	Д	Т	И	О	Н	Б	А	М	К	О	Б	О	Е	К	И	И	Й	Я	С	Р	О	Н	Б	И	А	Т	Л	О	Н	Д	Л	Я	О	М	Я	Ч	Е	С	Т	И	У	А	Б	О	Б	С	Л	Е	Й	Н	П	У	Ы	М	У	К	А	Н	Т	Г	А	Т	Задание 7 Сколько названий зимних олимпийских видов спорта спрятано в прямоугольнике? Слова располагаются только по вертикали и горизонтали. 1) по горизонтали 3 слова, по вертикали – 4 слова 2) по горизонтали 3 слова, по вертикали – 5 слов 3) по горизонтали 4 слова, по вертикали – 3 слова 4) по горизонтали 4 слова, по вертикали – 5 слов	
П	О	Х	И	Т	Е	Н	Н	И	С																																																																																																																	
Л	К	О	Л	Ф	С	К	С	О	К																																																																																																																	
А	У	К	Ё	Р	Л	И	Н	Г	Е																																																																																																																	
В	В	К	Р	И	А	С	О	А	Л																																																																																																																	
А	Ы	Е	Е	С	Л	О	У	Н	Е																																																																																																																	
Н	Р	Й	Г	Т	О	М	Б	Д	Т																																																																																																																	
И	О	Н	Б	А	М	К	О	Б	О																																																																																																																	
Е	К	И	И	Й	Я	С	Р	О	Н																																																																																																																	
Б	И	А	Т	Л	О	Н	Д	Л	Я																																																																																																																	
О	М	Я	Ч	Е	С	Т	И	У	А																																																																																																																	
Б	О	Б	С	Л	Е	Й	Н	П	У																																																																																																																	
Ы	М	У	К	А	Н	Т	Г	А	Т																																																																																																																	

Математическая грамотность.

Задание 1 Сколько всего: пробежать 15 кругов по залу лицом вперед, 10 кругов спиной вперед, 15 кругов приставным шагом левым боком, 10 кругов приставным шагом правым боком; 10 кругов с партнером; 5 кругов на коленях; 2 круга проползти.	Задание 2 Сделать 5 подходов по 8 подтягиваний; 6 подходов по 15 отжиманий; 4 подхода для мышц пресса по 20 раз.	Задание 3 Использование математических знаний во время соревнований: 1. Планирование время схватки (должен видеть табло во время схватки). 2. Подсчет баллов (свои и соперника, даже, если судья ошибся изначально). 3. Рассчитывать количество схваток в турнире.														
Задание 4 Вычисление не сложного математического действия при борьбе с соперником. Для того, чтобы слышать тренера-преподавателя во время схватки на соревнованиях и адекватно реагировать.	Задание 5 Применение математики при выполнении строевых упражнениях. - Порядковые номера (команда: по порядку рассчитайся, на первый второй рассчитайся и т.д. - Знакомство с параллельными прямыми (в две колонны, в две шеренги, в круг становись и т.д	Задание 6 Рассчитать индекс массы тела по формуле: $I = \frac{m}{h^2}$ (индекс массы тела) (вес в кг) h^2 (рост в метрах) Вес в килограммах нужно разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Индекс массы Соответствие между массой человека и его ростом <table><tr><td>16 и менее</td><td>Выраженный дефицит массы тела</td></tr><tr><td>16—18,5</td><td>Недостаточная (дефицит) масса тела</td></tr><tr><td>18,5—25</td><td>Норма</td></tr><tr><td>25—30</td><td>Избыточная масса тела (предожирение)</td></tr><tr><td>30—35</td><td>Ожирение первой степени</td></tr><tr><td>35—40</td><td>Ожирение второй степени</td></tr><tr><td>40 и более</td><td>Ожирение третьей степени (морбидное)</td></tr></table>	16 и менее	Выраженный дефицит массы тела	16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела	18,5—25	Норма	25—30	Избыточная масса тела (предожирение)	30—35	Ожирение первой степени	35—40	Ожирение второй степени	40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела															
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела															
18,5—25	Норма															
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)															
30—35	Ожирение первой степени															
35—40	Ожирение второй степени															
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)															
Задание 7 Используя таблицу, рассчитайте, сколько калорий потратил Владимир на тренировке, если он: пробежал на беговой дорожке 15 минут, выполнил прыжки через скакалку 10 минут и выполнил силовую тренировку с гантелями 20 минут.																



Естественнонаучная грамотность.

Задание 1 Какое упражнение позволит сохранить правильную осанку? Выбери верный ответ. 	Задание 2 Реши задачу. Выбери верный ответ. Олег начал закаливание с обтирания утром в понедельник. В субботу температура воды составила 30°C. Каждые три дня он снижал температуру воды на 1°C. С какой температуры начал закаливание школьник? 1) 30°C 2) 34°C 3) 32°C 4) 40°C	Задание 3 Какие физические упражнения включают в комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки? Выбери верные ответы. 
Задание 4 Выбери утверждения по формированию физического здоровья, которые являются неверными. 1) Основное условие в борьбе с ожирением – регулярность занятий физическими упражнениями на протяжении недели, месяца. 2) Для формирования правильной осанки используются имитационные и подводящие упражнения. 3) Суммарный объём нагрузки в день в процессе оздоровительных занятий должен быть не менее 2 часов. 4) Основная причина развития плоскостопия – ослабление мышечно-связочного аппарата спины.	Задание 5 Выбери утверждения, которые сформулированы некорректно. 1) При выполнении любых физических упражнений дышать надо ртом. 2) Выдох в процессе занятий физическими упражнениями должен быть более продолжительным, чем вдох. 3) Вдох следует делать при скрещивании и опускании рук, при наклонах. 4) Упражнения, связанные со стрельбой и подъемом груза, выполняются с задержкой дыхания.	

Финансовая грамотность.

Задание 1 Борьба – это гибкость тела, скорость реакции, силовая выносливость, идеальная координация и сила духа. Чек-лист: Борцовки - 2000 руб. Борцовское трико - 1500 руб. Затраты: 3500 руб. Сколько необходимо в месяц на расходы, связанные с тренировками и соревнованиями (проезд, проживание, питание, стартовые взносы, экипировка, непредвиденные расходы).	Задание 2 Глеб с родителями поехали покататься по снежным склонам на горнолыжный комплекс. Для того чтобы забраться на вершину горы, необходимо заплатить за подъём на подъёмнике. Стоимость 1 подъёма = 120р. (детский), 1 подъём = 150р. (взрослый). Сколько заплатили родители Глеба за подъём на вершину горы, если Глеб вместе с мамой совершила 5 спусков с горы, а папа спустился с горы 8 раз?	Задание 3 Влад любит плавать. Каждый день он посещает бассейн и плавает утром с 7-00 до 7-30. Стоимость 1 сеанса (30 мин) = 250р. Стоимость абонемента на 1 месяц = 6200р. Какую сумму Влад может сэкономить, если приобретёт абонемент на 2 месяца?
Задание 4 1 Ботинки 4200р 2 Термос 450р 3 Складной нож 300р 4 Кастрюля 200р 5 Фонарик 360р 6 Рюкзак 5950р 7 Бинокль 3400р 8 Складной стул 420р 9 Спальный мешок 2300р 10 Палатка 3900р 11 Горелка 1680р 12 Кружка 220р 13 Головной убор (от комаров) 340р 14 Рация 3700р	15 Спички 140р  Арсений решил подготовиться к предстоящему походу. Для этого он пошёл в магазин и приобрёл недостающий товар. Арсений взял с собой 25000р. Вопрос: Сколько денег осталось у Арсения, если он купил в магазине различные товары (описать товары и их стоимость).	

Задание 1

Рассмотрим глобальную компетенцию в области спорта. На сегодняшний день, отечественный спорт на фоне продолжающихся антидопинговых санкций, столкнулся с полной изоляцией и запретом на международные выступления. Глобальные допинговые обвинения российскому спорту предъявляют с конца 2014 года. Изначально удар был направлен на нашу легкую атлетику, затем на Олимпиаду в Сочи и т.д. Под давлением международных структур наша страна частично признала нарушения (но не со стороны государства) и извинилась за них. На фоне санкций Российские спортсмены лишены флага на церемониях награждения и всех официальных мероприятиях, так же российские спортсмены выступают в нейтральном статусе. Инициатива по поводу такой меры исходит от Международного олимпийского комитета, который рекомендовал всем спортивным федерациям и организаторам соревнований отказывать в допуске на них российским спортсменам. Олимпийский комитет России назвал заявление МОК противоречащим Олимпийской хартии.



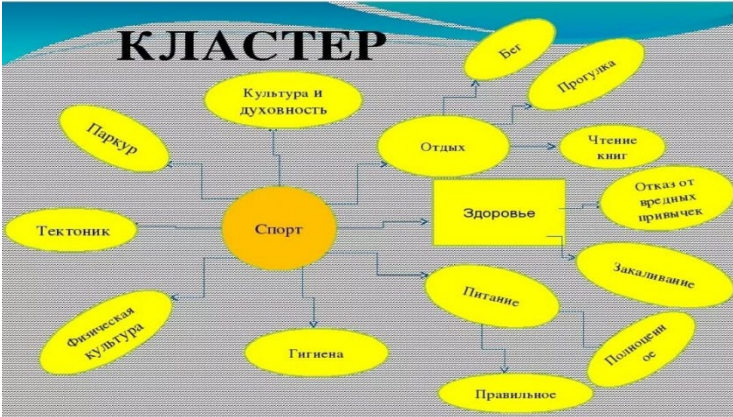
Задание 2

В группу пришел новенький занимающийся. Как Вы считаете важно ли, чтобы группа была дружной? Какие действия помогут новенькому адаптироваться к другим занимающимся? Что для этого необходимо сделать тренеру, участникам группы? Что из предложенного Вы выберете?

1. Пойдете с ним к друзьям и познакомите с ними.
2. Зададите вопрос, сколько зарабатывают его родители.
3. Расскажите ему о товарищах - кто в группе хулиган, кто все рассказывает тренеру и т.п.
4. Покажете ему, где в спорткомплексе находятся раздевалки, спортивные залы, кабинеты, где находится необходимый инвентарь.
5. Будете называть его по имени и подсказывать другим, если они будут забывать.
6. Позовете его погулять с друзьями, предварительно спросив, чем он любит заниматься.
7. Дадите ему кличку и будете дразнить.



Креативное мышление.

Задание 1 Ребенку на выбор предложены 3 мяча: волейбольный, футбольный (сдутый), набивной. Задача: использовать необходимо 1 из предложенных мячей (другие в руках). Преодолеть: 1. 10 кругов по залу, бегом с мячами; 2. 10 кругов пинать ногами мяч; 3. Толкать мяч головой 1-2 круга.	Задание 2 «Ассоциации». Тренер-преподаватель предлагает в борьбе сделать накат, хотя на учебно-тренировочных было оговорено при слове накат вытащить наверх и бросить, т.к. слово «накат» слышат все, а следовательно, обороняющийся будет использовать тактику защиты от наката.	Задание 3 Выполнить переводы в партер, броски в левую и в правую сторону. Выполнить развороты и нырки. Вычисление не сложного математического действия при борьбе с соперником. Для того, чтобы слышать тренера-преподавателя во время схватки на соревнованиях и адекватно реагировать.
Задание 4 Составить Кластер по теме: «Спорт» 	Задание 5 Игра «Назовите вид спорта». Разделить учащихся на команды. Предложить каждой команде назвать как можно больше видов спорта на букву «В», «К», «Б». Побеждает та команда, которая назовет как можно больше видов спорта.	Задание 6 Разгадай ребус. Запиши полученное слово в ответ.  Ответ: турник

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

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

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

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

**Алгоритм работы в условиях реализации программы с применением
дистанционных технологий**

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

Используемые формы работы:

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

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

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Telegram», «Мх» и пр.).
3. Контроль выполнения заданий.

Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля уровня физической подготовки

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

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

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

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

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Челночный бег 30 м (3х10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Карта результатов педагогического наблюдения по теме:

Дата/период: _____

№ п/п	Ф.И обучающегося	Выполнение заданий						
		Правильные ответы на вопросы теоретической части	Правильное выполнение практических заданий	Коммуникация с обучающимися	Настроение	Самочувствие	Активность	Итог

Примерные тестовые задания по теме: " Спортивная (греко-римская) борьба "

1. Самый титулованный борец в истории борьбы:

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

2. Размеры борцовского ковра:

- а) 12х12+
- б) 10х10
- в) 12.5х12.5

3. Сколько раз выигрывал Александр Карелин чемпионат мира?

- а) 9+
- б) 5
- в) 7

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

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

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

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

6. Размеры зоны пассивности на борцовском ковре:

- а) 2 м
- б) 1м + в) 0,5м

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

- а) 1988
- б) 2008
- в) 2004 +

8. Где располагается главный из судей, обслуживающих схватку?

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

9. Сколько баллов заработает борец, выполнивший переворот накатом?

- а) 4
- б) 1
- в) 2 +

10. Продолжительность схватки у юношей составляет

- а) 3х3
- б) 2х2 +
- в) 5х5

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

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

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

- а) 7
- б) 6 +
- в) 4

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

- а) 20 +
- б) 15
- в) 30

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

- а) 5
- б) 10
- в) 8+

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

- а) 5
- б) 10
- в) 8+

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

Дата _____

Группа _____

№ п/п	Ф.И. обучающихся	критерии оценивания									ИТОГ
		посадка за руку; - посадка за туловище;	перевод в партер рывком за руку;	перевод в партер нырком под руку;	перевод в партер «бычок»;	прямой бросок прогибом ;	бросок прогибом с переступанием ноги соперника; - бросок прогибом за две руки соперника;	бросок вращением;	бросок через спину захватом руки и шеи; - бросок через спину захватом руки и туловища;	бросок с петли; - бросок с обратной петли.	

Тренер-преподаватель: _____

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

Требования безопасности перед началом занятий	- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал;
Требования безопасности во время занятий	- начинать задание, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения задания; - избегать столкновения с товарищами, толчков и ударов по рукам и ногам товарищей; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
Требования безопасности по окончании занятий	- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
Требования безопасности в аварийных ситуациях	- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.