

**Краткая аннотация**

Греко-римская борьба – европейский вид единоборства, в которой спортсмен должен с помощью определенного арсенала технических действий (приёмов), вывести противника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и против ног. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX в. С 1896 г. греко-римская борьба включена в состав Олимпийских игр. Чемпионаты мира по данному виду спорта проводятся с 1904г., а Европы – с 1898г. В Международной федерации борьбы ФИЛА свыше 120 стран. Известным российским борцом греко-римского стиля является Александр Карелин, а украинским Вячеслав Олейник, Иван Поддубный. Греко-римская борьба – это единоборство двух спортсменов. Главная цель поединка – прижать противника спиной к ковру (туше). Продолжительность схватки – три периода по две минуты. На схватку запрещено выходить вспотевшим, а также смазывать тело какими-либо веществами, которые могут привести к его «скользкости». В экипировку борца входят плавки, трико, носки, мягкие борцовские кеды («борцовки»), платок. Последний использовался для вытирания крови и пота, но в настоящее время применяют современные тампоны, а платок остается своеобразной данью традиции.

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» составлена в соответствии, с нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
* Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
* «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
* Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ «Методические рекомендации по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО».

***Направленность.*** Программа «Греко-римская борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность** программы заключается в положительной оздоровительной динамике обучающихся средствами спорта, пропаганде здорового образа жизни. Общая физическая подготовка обеспечивают комплексную тренировку всего организма, способствует развитию у детей универсальных учебных действий, лидерских качеств, которые необходимы каждому человеку для достижения высоких результатов, как в спорте, так и в жизни.

***Новизна*** программы состоит в том, что в системе дополнительного образования, которая готовит человека к жизни в гражданском обществе, учащийся должен рассматриваться не просто как субъект деятельности и объект многообразных общественных отношений, но, прежде всего, как суверенная, самостоятельная, свободная, толерантная и ответственная личность, осознающая индивидуальную, личностную ценность жизни и здоровья.Новизной данной программы является и модульное построение ее содержания. Весь материал программы группируется в систему модулей, каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения, воспитания.

***Отличительной особенностью*** программы является применение сложносоставного характера подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

***Педагогическая целесообразность*** заключается в формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Поскольку тренировки по греко-римской борьбе связаны с большими физическими нагрузками, то начинать заниматься этим видом спорта не рекомендуется до 10 лет. При комплектовании учебной группы учитывается желание ребенка заниматься этим видом спорта, физическое развитие и возраст. Данным видом спорта могут заниматься дети, имеющие справку от врача о состоянии здоровья. В силу физических особенностей греко-римской борьбой не занимаются девочки из-за давления на грудь во время схватки.

***Цель программы*** – овладение основами техники и тактики греко-римской борьбы и формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся.

***Задачи программы***

*Обучающие:*

* + обучить основам физической культуры;
  + обучить теоретическим и практическим основам греко-римской борьбы;
  + обучить правилам и этикету греко-римской борьбы;
  + обучить основам организации и проведения соревнований.

*Развивающие:*

* развивать физические качества и способности: выносливость, быстроту, гибкость, ловкость, силу;
* развивать умения концентрировать внимание;
* развивать волевые качества характера.

*Воспитательные:*

* воспитывать бережное отношение к собственному здоровью;
* воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности;
* воспитывать чувства собственного достоинства и уважения к сопернику;
* способствовать формированию эмоционально-ценностного отношения к окружающей действительности.

***Возраст детей, участвующих в реализации программы*:** 10– 15 лет.

Программа предназначена для обучающихся детско-юношеской спортивной школы, 10-15лет. Программа учитывает возрастные особенности обучающихся. При этом акцентируется внимание на качественные изменения в организме обучающихся в периодполового созревания, изменения антропометрических размеров тела. С учётом этого программапредусматривает реализацию индивидуального и дифференцированного подхода к обучению.

***Сроки реализации*:** программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часа (3 модуля).

***Форма обучения***: очно-заочная

***Формы организации деятельности*:** групповая.

Режим занятий**:** 2 раза в неделю: 1-2часа, 1 раз-1.5часа. Занятие проводится с 10минутным перерывом.

***Наполняемость учебных групп***: составляет 10-15 человек.

***Планируемые результаты***

*Личностные:*

* ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
* освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
* оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
* уважительное отношение к людям и результатам их труда;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* устойчиво-позитивное отношение к окружающей действительности.

*Метапредметные:*

*Познавательные:*

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
* определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
* выполнять инструкции техники безопасности;
* формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

*Регулятивные:*

* самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи;
* самоконтроль и корректировка хода практической работы;
* оценивать результат своей практической деятельности;
* организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
* анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

*Коммуникативные:*

* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
* работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
* уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
* формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

*Предметные результаты.*

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Учебный план программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ модуля** | **Название модуля** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Подготовка будущих борцов. Простейшие формы борьбы. | 30 | 5 | 25 |
| 2. | Техническая подготовка. Тактическая подготовка. | 50 | 4 | 46 |
| 3. | Игровые комплексы в борьбе. Соревновательнаяпрактика. Контрольные испытания. | 46 | 9 | 37 |
| **ИТОГО** | | **126** | 17 | 109 |

**Формы контроля качества образовательного процесса:**

Предусмотрены следующие формы контроля:

**Предварительный контроль** предназначен для определения начальной подготовленности учащегося. Проводится на первых занятиях в форме сдачи контрольных нормативов и выполнения определенного комплекса упражнений.

**Текущий контроль** проводится для определения уровня усвоения содержания программы. *Формы контроля*: наблюдение, индивидуальные задания, выполнение приемов, опрос.

**Итоговый контроль** - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме соревнования, обычного, открытого или контрольного занятия.

**Формы подведения итогов:**

* участие в соревнованиях различного уровня;
* показательные выступления;
* портфолио обучающегося.

**Модуль №1 «Теория. Общая физическая подготовка»**

***Цель:*** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Греко – римская борьба».

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* обучить основам техники греко-римской борьбы и широкому кругу двигательных навыков;

*Развивающие:*

* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности:
* развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

*Воспитательные:*

* воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* историю развития греко-римской борьбы;
* понятие о физической культуре;
* успехи развития Российских спортсменов;
* технику безопасности при занятие борьбой.
* *Обучающийся должен уметь:*
* сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
* выполнять базовые упражнения с правильной техникой.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* общения в процессе познания;
* установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

**Учебно-тематический план модуля №1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | | **Формы контроля/аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. | 2 | 2 |  | Входящая диагностика, наблюдение, тестирование |
|  | История развития греко-римской борьбы. | 1 | 1 |  | Беседа |
|  | Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. | 12 | 1 | 11 | Беседа. Упражнения. |
|  | Простейшие формы борьбы. | 13 | 1 | 12 | Беседа. Упражнения. |
|  | Итоговое занятие: Контрольные испытания. | 2 |  | 2 | Упражнения. Контроль. Наблюдение. |
| **Итого:** | | 30 | 5 | 25 |  |

**Содержание программы модуля №1**

**Тема №1:**Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Теория: техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в зале для занятий греко-римской борьбой. Общие сведения о травмах и причинах травматизма.

**Тема №2:** История развития греко-римской борьбы.

Теория: понятие о физической культуре. Историю развития греко-римской борьбы. Успехи развития Российских спортсменов.

**Тема №3.** Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Практика: Гимнастика, акробатика. Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Плавание. Техническая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса (одновременные). Упражнения для туловища (формирование правильной осанки). Перевороты скручиванием (рычагом). Перевороты скручиванием (захватом рук сбоку). Перевороты скручиванием (за себя захватом рук сбоку). Перевороты забеганием (захватом шеи из-под плеча). Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для ног (в положении стоя прямой и согнутой ногой). Упражнения для рук, туловища и ног (круговые движения). Упражнения с предметами (со скакалкой). Упражнения для укрепления моста (движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы).

**Тема №4:** Простейшие формы борьбы.

Практика: Перевороты забеганием (с ключом и предплечьем на шее). Перевороты переходом (с ключом и захватом подбородка). Перевороты переходом (с ключом и захватом плеча другой руки). Захваты руки на ключ (одной рукой сзади).

**Тема №5:** Итоговое занятие: Контрольные испытания.

Практика: Контрольные испытания по ОФП, СФП.

**Модуль №2 Техническая подготовка, тактическая подготовка.**

***Цель:*** обучить основам техники борьбы в партере и стойке.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* овладение основами техники борьбы;
* научить технике безопасности на занятиях борьбой

*Развивающие:*

* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

*Воспитательные:*

* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* технику борьбы в стойке, партере;
* взаимосвязь захватов и стоек;
* технику безопасности при занятие борьбой.

*Обучающийся должен уметь:*

* работать с партнером;
* выполнять упражнения имитационные упражнения;
* правильно выполнять упражнения для укрепления моста;

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* соблюдения техники безопасности при занятие борьбой;
* сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях.

**Учебно-тематический план модуля №2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | | **Формы контроля/ аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на улице. | 2 | 2 |  | Входящая диагностика, наблюдение, тестирование |
|  | Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. | 17 | 1 | 16 | Беседа. Упражнения. |
|  | Основы техники и тактики борьбы. Упражнения с партнером. | 27 | 1 | 26 | Беседа. Упражнения. |
|  | Итоговое занятие: Спаринги. | 4 |  | 4 | Упражнения. Контроль. Наблюдение. |
| **Итого:** | | 50 | 4 | 46 |  |

**Содержание программы модуля №2**

**Тема №1:**Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на улице.

Теория: техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в зале для занятий греко-римской борьбой. Общие сведения о травмах и причинах травматизма.

**Тема №2:** Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Практика: Гимнастика, акробатика. Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Плавание. Техническая подготовка.

Упражнения с теннисным мячом (броски, ловля одной и двумя руками). Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощением. Имитационные упражнения (приемы борьбы с мешком или чучелом). Упражнения акробатические (кувырки, перевороты, подъемы).

**Тема №3:** Основы техники и тактики борьбы. Упражнения с партнером.

Практика: Захват руки на ключ (двумя руками сзади). Захват руки на ключ (с упором головой в плечо). Захват руки на ключ (толчком противника в сторону). Захват руки на ключ (рывком за плечи). Спарринги. Тактика выполнения переворотов. Тактика выполнения захватов. Техника борьбы в стойке (перевод рывком за пуку). Техника борьбы в стойке (перевод нырком-захватом шеи и туловища). Техника борьбы в стойке (броски подворотом-захватом руки и шеи). Техника борьбы в стойке (броски подворотом – захватом руки через плечо).

**Тема №4:**

Практика: закрепление изученного материала. Разбитие по парам. Спарринги.

**Модуль №3 Игровые комплексы в борьбе. Соревновательная практика. Контрольные испытания.**

***Цель:*** сформировать характер борца, воспитать чувство самоотверженности, укрепить дух терпимости и уважение к другому человеку по средствам игр и упражнений.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* знать правила борьбы и формы проведения соревнований;
* знать основы техники и тактики борьбы.

*Развивающие:*

* приобрести разностороннюю физическую подготовленность: развить аэробную выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности;

*Воспитательные:*

* воспитать волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов. - способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* технику борьбы в стойке, партере;
* как правильно выполнять упражнения для укрепления моста;
* взаимосвязь захватов и стоек;
* технику безопасности при занятие борьбой.

*Обучающийся должен уметь:*

* работать с партнером;
* выполнять упражнения имитационные упражнения.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* борьбы в стойке, партере

**Учебно-тематический план модуля №3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | | **Формы контроля/ аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на улице. | 2 | 2 |  | Входящая диагностика, наблюдение, тестирование |
|  | Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. | 12 | 1 | 11 | Беседа. Упражнения. |
|  | Основы техники и тактики борьбы. Упражнения с партнером. | 17 | 1 | 16 | Беседа. Упражнения. |
|  | Подвижные игры. | 11 |  | 11 | Упражнения |
|  | Правила соревнований, их организация и проведение. | 2 | 2 |  | Беседа. |
|  | Итоговое занятие :Контрольные испытания. | 2 |  | 2 | Упражнения. Контроль. Наблюдение. |
| **Итого:** | | **46** | **6** | **40** |  |

**Содержание программы модуля №3**

**Тема №1:**Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на улице.

Теория:техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в зале для занятий греко-римской борьбой. Общие сведения о травмах и причинах травматизма.

**Тема №2:** Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Практика: Гимнастика, акробатика. Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Плавание. Техническая подготовка.

Упражнения с теннисным мячом (броски, ловля одной и двумя руками). Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощением. Имитационные упражнения (приемы борьбы с мешком или чучелом). Упражнения акробатические (кувырки, перевороты, подъемы).

**Тема №3:** Основы техники и тактики борьбы. Упражнения с партнером.

Практика: Захват руки на ключ (двумя руками сзади). Захват руки на ключ (с упором головой в плечо). Захват руки на ключ (толчком противника в сторону). Захват руки на ключ (рывком за плечи). Спарринги. Тактика выполнения переворотов. Тактика выполнения захватов. Техника борьбы в стойке (перевод рывком за пуку). Техника борьбы в стойке (перевод нырком-захватом шеи и туловища). Техника борьбы в стойке (броски подворотом-захватом руки и шеи). Техника борьбы в стойке (броски подворотом – захватом руки через плечо).

**Тема №4** Подвижные игры.

Практика:Игры в касания. Игры в блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Игры в теснение соперника. (борьба за игровую площадь). Игры в дебюты.

**Тема №5:**Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория: Разбор правил соревнований по греко-римской борьбе. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности участников, костюм. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Вызов участников на ковер. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь .Организация и проведение соревнований по греко-римской борьбе.

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

**Тема №6**Итоговое занятие: Контрольные испытания.

Практика: Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках учащихся.Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности учащихся является постоянный рост спортивного результата.В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

**Обеспечение программы**

***Методическое обеспечение***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Модуль** | **Форма занятий** | **Дидактический материал** | **Техническое оснащение** | **Форма подведения итогов** |
| Подготовка будущих борцов. Простейшие формы борьбы.  Техническая подготовка. Тактическая подготовка. | Беседы. Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; - самостоятельные занятия; тестирование. Турнир | Литература потеме, слайды, карточки с заданием, видеоматериалы; | Наглядные пособия, мультимедийная техника, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, резиновые амортизаторы, перекладины, мячи, чучела. | Викторина, опрос, контрольные, нормативы, учебно- тренировочные спарринги, контрольные нормативы поОФП |
|  |
| Игровые комплексы в борьбе. Соревновательная практика. Контрольные испытания. | Практикум: занятие поточным методом, круговая тренировка, занятие фронтальным методом, работа по станциям, самостоятельные занятия, тестирование, турнир. | Литература по теме, слайды, видеоматериалы, карточки с заданием. | Мячи | Контрольные нормативыпо  СФП, соревнования. |  |
| Инструкторская и судейская практика. Соревнования. Контрольные испытания | Практикум: судейство соревнований.  Практикум: самостоятельные занятия, тестирование. | Руководство для судей. Механика судейства в греко-римской борьбе. Дидактические карточки, плакаты, карточки с заданиями | Видеозаписи, обучающие диски. Скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, перекладины, мячи | Контрольные нормативы; помощь в судействе. |  |

Учебно-тренировочный процесс по греко-римской борьбе строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по модулям в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью борцов.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка борца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные занятия по общей физической подготовке, данные уроки могут быть посвящены сдаче контрольных нормативов.

Изучение и совершенствование техники выполнения приемов проходят на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение борцовской техникой осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения в целом или его элементам проходит в три фазы: ознакомление, разучивание и совершенствование. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется широко применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по греко-римской борьбе состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

**Теоретические занятия** могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 - 12 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

**Практические занятия** могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы. На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

**Подготовительная часть 20% урока:** организация занимающихся, изложение задач и содержания урока, разогревание и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Рекомендуется средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

**Основная часть 70% урока:** изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств борца, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

**Заключительная часть 10% урока:** приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов урока, замечания и задания тренера. Практика данного вида спорта показала, что высоких показателей в греко-римской борьбе преимущественно достигают те борцы, которые начали еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятные влияние дозированных тренировок на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает возможность быстро и эффективно освоить приемы и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема – это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь в дальнейшем высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть не ниже существующих возрастных норм: рост, вес окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила.

В процессе занятий нужно внимательно изучать индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособляемость организма, и в частности сердечно-сосудистой системы, к упражнениям с отягощениями; умение осваивать простейшие приемы, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения; ход развития скоростно-силовых качеств; интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательными навыками, необходимыми в спорте и трудовой деятельности.

Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Планируя занятия, направленные на всестороннюю физическую подготовку молодых борцов, надо обратить внимание на следующие упражнения: прыжки в высоту и длину с места; прыжки многоскоки; толкание и броски ядра, гири или набивного мяча; бег с ускорением на короткие дистанции /30, 60, 100м /;

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; лыжные прогулки и кроссы.

Необходимо планировать контрольные нормативы в тех или иных упражнениях. Они позволяют определить подготовленность юношей и девушек. Следует проводить испытания по таким видам, как бег на короткие дистанции, прыжки в высоту и длину с места, толкание ядра, бросание гири, упражнения на гибкость.

# Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Критерии** | **Методы диагностики** |
|  | **Диагностика уровня достигнутых предметных результатов** | |
| 1 | Владение предметными знаниями по образовательной программе | -опрос, зачет, анкетирование, тестирование |
| 2 | Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе | -наблюдение,  -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий,  -участие в соревнованиях |
|  | **Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов** | |
| 1 | Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность) | -наблюдение;  -собеседование;  -беседы педагога с учащим родителями;  -самоанализ |
| 2 | Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества) | -наблюдение  -методика  -выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой) |
| 3 | Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения) | -наблюдение;  -самоанализ |
| **Диагностика уровня достигнутых личностных результатов** | | |
| 1 | Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения) | * методика «Репка»   (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им.  А.И. Герцена);   * наблюдение |
| 2 | Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени) | - анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение |
| 3 | Морально-этическая ориентация | -методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова.  -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми |
| 4 | Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни | -наблюдение;  -анкетирование;  -беседа о ЗОЖ. |

***Материально-техническое оснащение***

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковѐр для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой (перекладина, брусья, шведская стенка, канат, кольца, борцовские манекены и др.). Методика применения спортивных снарядов борца. Применение тренажеров в тренировке борца. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям (натяжение покрышки, обкладка матами, коврами).

***Кадровое обеспечение***

Программу реализует педагог дополнительного образования в соответствии требованиями профстандарта.

**Список литературы:**

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2016.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М.,2016.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я.
4. Набатниковой. - М., 2015.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.
6. -Киев, 2015.
7. ПодлипаевБ.А.. Грузных Г.М. «Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», М.: «Советский спорт», 2008.
8. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2016.
9. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л.
10. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2015.
11. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 2016.
12. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2016.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.,2015.
14. Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. — М.: Физкультура и спорт, 2015.—103 с.
15. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н., Биохимия мышечной деятельности — Киев.: «Олимпийская литература», 2015. – 504 с.
16. Вишневский В.А. Биохимия мышц и спортивных упражнений. – Сургут: СурГУ, 2016.—105 с.