

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета

протокол № 1

от «31» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
ДООЦ «Спутник»

С.Е. Немзоров
С.Е. Немзоров

Приказ № 42
от «31» августа 2023 г.

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Спутник»
МБУДО ДООЦ «Спутник»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

DOOC «СИЛАЧИ» СПУТНИК

Возраст обучающихся – 5 – 10 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень: стартовый

Римша Кирилл Олегович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
МБУДО ДООЦ «Спутник»

НОВОСИБИРСК
2023

Оглавление

Раздел № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Уровень освоения содержания программы.....	3
1.1.2. Актуальность программы.....	3
1.1.3. Отличительные особенности программы:.....	3
1.1.4. Адресат программы.	4
1.1.5. Объем программы:.....	4
1.1.6. Формы обучения.	4
1.1.7. Режим занятий:.....	4
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Содержание программы первого года обучения	6
1.3.2. Содержание программы 2 года обучения.....	8
1.3.3. Содержание программы 3 года обучения.....	10
1.4. Планируемые результаты	21
Раздел № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	23
2.1. Календарный учебный график	23
2.2. Условия реализации программы	24
2.2.1. Материально-техническое обеспечение	24
2.2.2. Информационное обеспечение	24
2.2.3. Кадровое обеспечение программы.....	25
2.3. Формы аттестации	26
2.4. Оценочные материалы.....	26
2.5. Методические материалы	26
2.6. Список литературы	28
2.6.1. Нормативно-правовая база программы	28
2.6.2. Литература для педагогов дополнительного образования	28
2.6.3. Литература для обучающихся	29
Приложение 1	30
Приложение 2	31

Раздел № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силачи» (греко-римская борьба), (далее «Программа») - **физкультурно-спортивная.**

1.1.1. Уровень освоения содержания программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силачи» имеет **базовый уровень** освоения содержания программы.

1.1.2. Актуальность программы

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Разработка программы «Силачи» продиктована запросом родителей и детей, возрастающим интересом населения к различным видам единоборств, одним из которых, является греко-римская борьба.

В настоящее время греко-римская борьба – один из популярнейших видов спорта, имеющий большое воспитательное, оздоровительное, прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, высокую физическую подготовку, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Борьба предполагает воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

1.1.3. Отличительные особенности программы:

При разработке программы за основу взяты педагогические подходы формирования здоровья и развития личности средствами физического воспитания, разработанные П.Ф. Лесгафтом, Э.Н. Вайнером, а также ведущие положения психолого-педагогических теорий личностно-ориентированного подхода в системе физического воспитания, разработанные В.П. Лукьяненко, Л.Б. Кофменом, В.В. Кузиным и др.

При работе над образовательной программой использован собственный педагогический опыт, опыт обучения и тренировки борцов вольного и классического стилей, ведущих тренеров России, практические рекомендации и специальная литература по вопросам истории греко-римской борьбы, физиологии, спортивной медицины, гигиены и психологии.

Программа переработана на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

юношеских школ олимпийского резерва под редакцией Б.А. Подливаева, Г.М. Грузных, и актуализирована в соответствии с организацией дополнительного образования.

1.1.4. Адресат программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 10 лет.

Набор в учебную группу осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приёма детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям, с дальнейшим контролем во врачебно-физкультурном диспансере.

Количество детей в группах – 15-20 человек.

1.1.5. Объем программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силачи» предусматривает обучение в течение трёх лет, общее количество часов на весь период обучения – 828 часов.

Первый год – 276 часов, второй год – 276 часов, третий – 276 часов. Количество учебных недель: 46, количество часов в неделю – 6 часов.

1.1.6. Формы обучения.

Основной формой обучения является очная форма обучения.

1.1.7. Режим занятий:

Первый год обучения - общее количество часов занятий в неделю – 6 часов, на втором – 6 часов, третьем – 6 часов.

В группах первого, второго и третьего годов обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по два академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учётом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

Базовый уровень освоения образовательной программы реализуется в течение первого, второго и третьего годов обучения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – развитие физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения основами физической подготовки на занятиях греко-римской борьбой.

Задачи программы:

✓ **предметные:**

– овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе.

– познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у обучающихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;

– познакомить с историей греко-римской борьбы;

– познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;

– познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;

– расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений.

✓ **личностные:**

– приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер;

– формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

– расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности;

– использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

– способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности обучающихся.

✓ **метапредметные:**

– развить познавательные, физические, нравственные способности обучающихся путём использования их потенциальных возможностей;

– способствовать формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нём стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;

– развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость, силу и другие физические качества обучающихся;

– развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Содержание программы первого года обучения

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Возникновение физической культуры у древних людей.

История возникновения Олимпийских Игр.

Характеристика основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости).

Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья.

Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике».

Организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования.

Практика:

1. «Беговые упражнения»

Строевые упражнения на месте, в движении.

Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении.

Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2. Прыжки.

Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория.

Понятие специальной физической подготовки и ее отличие на начальном этапе от этапов спортивного совершенствования.

Средства, методы тренировки.

1. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

2. Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

3. Упражнения на «мосту».

Практика. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

Основы технической подготовки

Теория. Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика.

- Перевод рывком за руку;
- Бросок вращением;
- Бросок наклоном;
- Бросок подворотом;
- Перевороты скручиванием;
- Перевороты забеганием;
- Перевороты накатом;
- Перевороты переходом;
- Перевороты вращением;
- Простейшие формы борьбы;
- Контрприемы;
- Комбинации приемов в стойке.

Восстановительные мероприятия и рефлексивная деятельность

К восстановительным мероприятиям относится баня, массаж, психологический тренинг, которые осуществляются на фоне формирования у детей привычки следить за состоянием своего здоровья и самочувствия,

соблюдать правила гигиены и рационального распорядка дня, режима питания, избавления от вредных привычек. По ходу практических действий дается информация о строении человеческого организма, механизмах действия систем жизнеобеспечения человека, влиянии занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств. Ребята осваивают простейшие элементы массажа и самомассажа.

Обязательным элементом является также комплексное медицинское обследование, которое проводится не реже одного раза в полугодие в городском лечебно-физкультурном диспансере, витаминизирование.

1.3.2. Содержание программы 2 года обучения

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. История развития физической культуры в России. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой и спортом. Значение утренней гимнастики. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике».

Практика.

1. «Беговые упражнения».

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2. Прыжки.

Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки. Содержание и формы организации.

Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

Упражнения на мосту.

Практика. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

Основы технической подготовки.

Теория. Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика.

- Перевод рывком за руку;
- Бросок вращением;
- Бросок наклоном;
- Бросок подворотом;
- Перевороты скручиванием;
- Перевороты забеганием;
- Перевороты накатом;
- Перевороты переходом;
- Перевороты вращением;
- Простейшие формы борьбы;
- Контрприемы;
- Комбинации приемов в стойке;
- Бросок «нырком»;
- Бросок захватом головы и руки сверху;

— Бросок поворотом.

Восстановительные мероприятия.

К восстановительным мероприятиям относится баня, массаж, психологический тренинг, которые осуществляются на фоне формирования у детей привычки следить за состоянием своего здоровья и самочувствия, соблюдать правила гигиены и рационального распорядка дня, режима питания, избавления от вредных привычек. По ходу практических действий дается информация о строении человеческого организма, механизмах действия систем жизнеобеспечения человека, влиянии занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств. Ребята осваивают простейшие элементы массажа и самомассажа.

1.3.3. Содержание программы 3 года обучения

Теоретическая подготовка

Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения и мышечном и периферическом массаже. Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Травмы в борьбе. Предупреждение травм. Последствие травм. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат. Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований

Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Влияние занятий Греко-римской борьбой на организм детей. Судейство, расстановка.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость.

ОФП включает в себя:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезарных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); и др.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с

различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра и др.

Упражнения для ног в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух ногах и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении;

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

Упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, тоже с поднимание на носки; наклоны туловища вправо, влево не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; удержание груза (150-200гр) на голове; в основной стойки руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенного на полу нитями, то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение бокам руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом;

движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; др.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; перенос ног через палку (перешагиванием и прыжками); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – повороты на 360°; перевороты вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед и назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

Упражнения с теннисным мячом: броски Или ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг.): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения, стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подталкивания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Упражнения с гантелями (вес 1 кг.) Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и поочередно и через стороны, впереди, в стороны, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой;

наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля из-за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5 – 2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

Упражнения со стулом: поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенес ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

На гимнастической скамейке упражнения на равновесие — стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различные направления, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верх (на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине, на наклонной скамейке вверх, держась руками за скамейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

На гимнастической стенке передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку с одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху в низ, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке, в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стене (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола, из упора хватом сверху за 4—6 рейку снизу (на расстоянии более 1 метра от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой); прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше);

стоя лицом к стенке на расстоянии 1—2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), и др.;

На кольцах и перекладине подтягивание с разным хватом (ладони от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

На канате и шесте лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

На бревне: ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

На козле и коне опорные прыжки через снаряды разной высоты;

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить борца при помощи основных упражнений, сделать его работу быстрой, маневренной подвижной, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев; скрестив голени из основной стойки из стойки на голове и руках; из стойки на руках до положения, сидя в группировке; до упора присев; с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене; в упор стоя, ноги врозь, через стойку руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед, назад в стороны; кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения, сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки.

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

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежачая перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежачая ходьба ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Технико-тактическая подготовка

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами с поворотами налево - вперед, направо - назад, направо - кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания, лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой - низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рынок и т.п.).

Техника борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Защиты:

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота. контрприемы

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
- в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из -под плеча

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с ключом и предплечьем на плече (на шее)

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом с ключом и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

- а) не дать перевести себя на живот;
- б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «КЛЮЧ»

Одной рукой сзади

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита: в момент рынка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рынком руками вперед - влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

2) из того же И.П., атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рынком руками влево - вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рынком

Перевод рывком за руку:

Защита:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

- а) перевод рынком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рынком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) перевод рынком захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
- г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;
- д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита:

захватить разноименную руку атакующего за плечо; переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты:

- а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рынком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шея:

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) перевод захватом туловища сзади.

Броска поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:

отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рынком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рынком за руку:

- а) перевод рынком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;

- г) сбивание захватом руки двумя руками.
- 2 Бросок подворотом захватом руки через плечо:
 - а) перевод рынком за руку;
 - б) сбивание захватом руки двумя руками;
 - в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
 - г) сбивание захватом туловища и руки.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты.

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности:

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты.

Характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по греко-рискской борьбе:

- формирование знаний о борьбе и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

DOOC SPUTNIK

Раздел № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Содержание программы	Год 1	Год 2	Год 3
	<i>Недельная нагрузка в часах</i>		
	6	6	6
<i>Теоретическая подготовка</i>			
Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	1	1
Личная и общественная гигиена. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.	2	3	1
Основы техники и тактики избранного вида спорта.	2	3	2
Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.	2	3	2
Планирование и учет в спортивной подготовке.	2	1	3
Правила и организация спортивных соревнований.	2	1	3
Итого часов:	12	12	12
<i>Практическая подготовка</i>			
ОФП	90	80	70
СФП	80	70	60
Техническая подготовка	30	40	50
Контрольно-переводные испытания	9	9	9
Самостоятельная работа	10	10	10
Интегральная подготовка	18	18	18
Тактическая подготовка	9	19	19
Инструктор, и судейская практика	9	9	19
Восстановительные мероприятия	9	9	9
Итого часов:	264	264	264
Всего часов:	276	276	276

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

- 1 Зал, площадью 144 м².
- 2 Борцовский ковер.
- 3 Спортивный инвентарь:
 - ✓ Скакалки.
 - ✓ Шведская стенка.
 - ✓ Турник.
 - ✓ Гантели.
 - ✓ Штанга.
 - ✓ Канаты.
 - ✓ Манекены.
 - ✓ Набивные мячи.
 - ✓ Гири.

2.2.2. Информационное обеспечение

1. Видеофильмы:

- ✓ Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Атланте 1996г.
- ✓ Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Сиднее 2000г.
- ✓ Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Афинах 2004г.
- ✓ Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе с чемпионатов России (2000-2005 гг.).
- ✓ Репортажи с Международных турниров памяти И. Поддубного по греко – римской борьбе.

2. Учебные видеофильмы по технике греко-римской борьбы:

- ✓ «Техника греко-римской борьбы в стойке».
- ✓ «Техника греко-римской борьбы в партере».

3. Видеозаписи:

- ✓ учебных тренерских семинаров, проводимых заслуженным тренером СССР и России В. М. Кузнецовым (г Новосибирск), заслуженным тренером СССР Г.А. Вершининым (г. Москва);
- ✓ судейских семинаров, проводимых судьями международной категории экстра-класса В.А. Тулуповым (г. Москва), А.Г. Куриловым (г. Новосибирск).

4. Альманах «Богатыри» (1999 – 2005гг.);

5. Плакаты по технике греко-римской борьбы;

6. Набор портретов мастеров греко-римской борьбы г. Новосибирска;

7. Афиши и плакаты Всероссийских мастерских и юношеских турниров, первенств и чемпионатов России, Международных турниров на призы трехкратного Олимпийского чемпиона А. А. Карелина.

8. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru> .
2. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <http://www.wrestrus.ru>
3. Официальный сайт FILA <http://www.fila-official.com>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
5. Фото-сайт о борьбе <http://www.wrestlingarena.info>
6. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

2.2.3. Кадровое обеспечение программы

1. Душухин Максим Анатольевич, высшее профессиональное образование, первая квалификационная категория, стаж 6 лет, Мастер спорта России, 5 место в первенстве мира среди кадетов, победитель Кубка России, международного турнира на приз А. Карелина, 2 место на Чемпионате мира среди ветеранов; *воспитанники* – победители и призёры соревнований различного уровня, призёры первенства России.

2. Прокопов Юрий Сергеевич, высшее профессиональное образование, стаж 11 лет, соответствие занимаемой должности, Мастер спорта России, Чемпион Сибирского Федерального Округа, победитель Всероссийского турнира, участник чемпионата России; *воспитанники* – победители и призёры соревнований различного уровня, призёры первенства России.

3. Попов Вадим Александрович, высшее профессиональное образование, стаж 15 лет, Высшая квалификационная категория, Мастер спорта СССР; *воспитанники* – Мастер спорта России, бронзовый призёр первенства России, победители и призёры первенств НСО, СФО и всероссийских турниров.

4. Римша Кирилл Олегович, средне-специальное образование, стаж 10 лет, первая квалификационная категория, Кандидат в мастера спорта; *воспитанники* – победители и призёры соревнований различного уровня, призёры первенства России.

2.3. Формы аттестации

Промежуточная: опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачёт, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

2.4. Оценочные материалы

Оценочными материалами являются: контрольные нормативы, грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение образовательного процесса.

На базовом уровне организуется стимулирование интереса обучающихся к освоению упражнений и выполнению конкретных заданий, выявление знаний и умений, для их выполнения в контексте изучаемой темы. Результатом этого уровня является развитие мотивации к деятельности, основанное на осознании потребности его изучения и постановки личностью значимой цели деятельности.

Также первостепенное значение приобретают элементы СФП, этот этап имеет содержательные блоки, каждый из которых включает определенный объём информации.

Далее учащимися ведётся работа по обучению, умению соотносить полученный результат с поставленной целью. Проводятся самоанализ и самооценка собственных действий. Важным элементом является участие в соревнованиях, где проявляются не только технико-тактические умения, но и морально волевые качества.

Практическое усвоение каждого технического приёма строится в следующей последовательности:

- ✓ Рассказ и показ технического приёма в целом.
- ✓ Разучивание приёмов по частям без сопротивления напарника.
- ✓ Разучивание приёма в целом без сопротивления напарника.
- ✓ Разучивание этапов технических приёмов с сопротивлением напарника.
- ✓ Разучивание технических приёмов в целом с полным сопротивлением напарника.

Ежегодно совместно с обучающимися составляется план культурно-массовых и досуговых мероприятий. Этот план является ежегодным приложением к образовательной программе. В традиции коллектива вошло проведение загородных учебно-тренировочных сборов, походы по родному

краю, экскурсии, совместный просмотр видеозаписей различных соревнований по греко-римской борьбе.

Участие в подобных мероприятиях помогают подросткам развить навыки межличностного общения, повысить интеллектуальный уровень, расширить кругозор, в коллективе воспитывается чувство дружбы и коллективизма.

Большую роль в становлении личности обучающихся играет личный пример педагога, соблюдение режима, санитарно-гигиенических требований к спортивной форме и помещению, участие в общественно-полезной деятельности.

Вся эта работа строится в рамках единого воспитательного пространства, где равноправными субъектами являются не только дети и педагоги, но и родители. Родители активно посещают собрания, праздники, обращаются к педагогу и психологу за индивидуальными консультациями, контролируют процесс выполнения домашних заданий, оказывают финансовую поддержку для участия в соревнованиях, проведении летних учебно-тренировочных сборов.

Особое значение в ряду восстановительных мероприятий придаётся психологическим тренингам. В период освоения незнакомой сферы деятельности, участия в соревнованиях и поединках в процессе каждого занятия ребёнку особенно важны позитивные установки, уверенность в своей успешности, в преодолении трудностей. Умение побеждать и проигрывать – важнейшие признаки психологической устойчивости юного борца. Это достигается с помощью создания правильных установок и благоприятного микроклимата на занятиях, верной оценочной реакции педагога и специальных тренингов, проводимых совместно с психологом.

2.6. Список литературы

2.6.1. Нормативно-правовая база программы

Деятельность МБУДО ДООЦ «Спутник» проводится в соответствии со следующими нормативно-методическими документами:

– Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения»;

– ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021 г. Методический кейс по конструированию общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

– Устав МБУДО ДООЦ «Спутник»;

– Локальные акты центра.

2.6.2. Литература для педагогов дополнительного образования

1. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов /В.И. Лях. — Москва: «Просвещение», 2006. — 123с.

2. Лях, В.И. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов /В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. — Москва: «Просвещение», 1997. — 98с.

3. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры /Г.И. Погадаев. — Москва: «Астрель», 2012. — 89с.
4. Шулика, Ю.А. Спортивная борьба для учащихся /Ю.А. Шулика. — Москва: «Феникс», 2004. — 156с.
5. Лях В. И., Мейксон Г. Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов /В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. — Москва: «Просвещение», 2006 г. — 126с. Богун, П.Н. Игра как основа национальных видов спорта /П.Н. Богун. — Москва: "Просвещение", 2006. — 181с.
6. Жуков, М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах /М.Н. Жуков. — Санкт-Петербург: «Асадема», 2000. — 137с.
7. Коджасперов Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры/ Ю. Г. Коджасперов — Москва: «Дрофа», 1998 г. — 220с.
8. Матвеев А. П. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова — Москва: «Дрофа», 2011 г. — 186с.
9. Игуменов В. М. «Спортивная борьба» / В. М. Игуменов — Москва: «Просвещение», 1993г. — 246с.

2.6.3. Литература для обучающихся

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов / В.Г. Никитушкин — Москва: Физическая культура, 2010 г. — 208 с.
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. / В.Г. Никитушкин — Москва: Физическая культура, 2010 г. — 240 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. / Н.Г. Озолин — Москва: АСТ; Астрель, 2004 г. — 863 с.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- Бег 30 м. с высокого старта/с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. Разминки дается старт.
- Непрерывный бег 5 мин.м. Условия проведения такие же. Учитывают расстояние, которое преодолевает обучающийся в течение бега на 5 мин.
- Челночный бег 3 x 10 м/с. Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный круг (5 см³). Обучающийся становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается назад к линии старта, затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
- Прыжок в длину с места/см. – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.
- Прыжок вверх/см. – выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова (приложение).
- Метание набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы/см. - Из исходного положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. В качестве педагога для занятий борьбой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Педагог должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С педагогом должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение)
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ, не связанных с основными обязанностями).

4. Педагог должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям всеми видами борьбы допускаются лица с 5 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности педагога входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, педагог должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия борьбой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8. Педагог и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в центре правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. На занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: -значительные статические

мышечные усилия; - неточное, некоординированное выполнение броска; - резкие броски, болевые и удушающие приёмы, грубо проводимые приёмы, применение запрещенных приёмов; - нервно-эмоциональное напряжение; - недостатки общей и специальной физической подготовки; - малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

10. Для занятий борьбой занимающиеся и педагог должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму.

11. О каждом несчастном случае во время занятий педагог должен поставить в известность директора центра.

12. В случае легкой травмы педагог должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в центре.

13. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью педагога, а их несоблюдение влечёт за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии педагога.

2. Перед началом занятий педагог должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 ° с, влажность - не более 30-40%.

5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

6. Обувь должна плотно облежать голеностопные суставы, фиксируя их.
7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает педагог и дежурный группы.
8. Перед началом занятий педагог должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с директором центра.
2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством педагога.
3. Педагог должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.
4. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.
5. Во время тренировочной схватки по свистку педагога борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.
6. Для предупреждения травм педагог должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.
7. Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (классическая, самбо, вольная и др.) приёмы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.
8. Особое внимание на занятиях борьбой, педагог должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.
9. При разучивании отдельных приёмов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.
10. При всех бросках атакованный использует приёмы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.
11. На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)
12. Педагог должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
13. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения педагога.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЯ

1. После окончаний занятия педагог должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся борьбой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. По окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) педагог должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления директора или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приёмами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в центре.

4. При обнаружении признаков пожара педагог должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога поименным спискам.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет директор или представитель администрации образовательного учреждения.