

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА  
«БРИГАНТИНА» города Тюмени

Программа принята на заседании  
педагогического совета  
« 18 » августа 2020 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
Центра развития творчества детей и юношества  
города Тюмени  
Г.А. Русакова  
2020 год



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Греко-римская борьба»

Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок освоения: 3 года

Автор - составитель:  
тренер-преподаватель  
Швегжда Алексей Валерьевич

Тюмень, 2020

## Оглавление

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Страница</b>
1	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
2	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	21
3	Список использованной литературы	28

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для разработки Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Греко-римская борьба» являются следующие документы:

- Конституция Российской Федерации, 2009 г. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726 – р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 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 Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г № 09-3242;

- ГОСТ Р 7.0.5 – 2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 г № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ - 976/0 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»;

- Правила вида спорта «Спортивная борьба» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 июня 2018 года № 541;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени;
- Устав МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени.

**Актуальность программы** заключается в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому обучающимся очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. Занятия греко-римской борьбой являются базой для технической подготовки детей к участию в любом виде спортивной борьбы и способствуют вовлечению детей к регулярным занятиям физической культурой, содействуют всестороннему развитию, укреплению здоровья, воспитанию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия и дисциплинированности.

**Новизна** программы заключается в возможности привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности, для дальнейшей сдачи норм ГТО, выполнение норм по специальной физической подготовке для зачисления в группы спортивной подготовки и дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

Следует отметить, что греко-римская борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому. В условиях поединка многие обучающиеся впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного

коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.- развитию всего этого способствуют занятия борьбой.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что:

- программа позволяет в условиях спортивной секции, через дополнительное образование, расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному);
- в процессе освоения программы предполагается участие в соревнованиях различных уровней по данному виду спорта.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

**Формы обучения:**

**Очная форма обучения:** Общий объем - 576 часов, срок освоения – 3 года.

На первый год обучения принимаются физически здоровые дети, при условии допуска врача (медицинская справка), в возрасте от 10 до 16 лет. Комплектование групп происходит в конце августа первой декаде сентября, по возрастам и годам обучения. При наличии свободных мест возможно зачисление учащихся в течение всего учебного года. Обучающиеся ранее занимавшиеся единоборствами, при успешной сдаче контрольных нормативов могут быть зачислены сразу на второй или третий года обучения.

Расписание занятий формируется с учетом возраста детей, сменности в общеобразовательном учреждении и утверждается директором учреждения.

Условия применения формы обучения – программа реализуется только в очной форме обучения.

**Очная форма с использованием дистанционных технологий.** При применении дистанционной формы обучения возможно изменение срока реализации при сохранении объема. В связи с этим учебный план и календарный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме.

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс организуется в форме индивидуальных заданий, которые педагог

отправляет обучающемуся любым, выбранным законным представителем ребенка, способом: электронная почта, мессенджеры: viber, WhatsApp. Основная платформа для работы – группа студии viber, WhatsApp . По желанию и запросу родителей (законных представителей) - проведение занятий по видеосвязи с использованием платформ Skype, ZOOM.

Условия применения формы обучения: в случае карантина, актированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение.

Данная программа строится на таких принципах обучения как:

**Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

**Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала и его соответствия требованиям при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности. **Преемственность программ со школьными программами, предметами:** программа структурирована на интеграции и опережении с предметами общеобразовательной школы:

- физкультурой (гимнастика – акробатика, укрепление мышечного корсета, развитие координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты; силовая физическая подготовка; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры, история физкультуры и спорта, греко-римской борьбы; ВФСК ГТО);

- биологией (здоровый образ жизни – режим дня, гигиена, правильное питание строение человека);

- историей (история Древней Греции и Рима – зарождение Олимпийских игр);

- обществознанием (выбор будущей профессии).

**Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в возрастных индивидуальных особенностях юных спортсменов. Программа предусматривает возможность **построения индивидуального образовательного маршрута** для повышения технического мастерства, совершенствования отдельных физических качеств.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель:**

Создание условий для развития физических качеств и формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся посредством занятий в секции греко-римской борьбы.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам греко-римской борьбы;
- обучение правилам поведения на занятиях.

- сформировать потребность в систематических занятиях спортом, направленных на развитие личности учащегося;
- воспитать целеустремленность, волю к победе, чувство уважения к сопернику, любовь к Родине.

#### Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- подготовка к сдаче норм ГТО;
- развитие координации движений и основных физических качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- укрепление здоровья, физическое развитие детей.

#### Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям греко-римской борьбой;
- социальная адаптация обучающихся, решение проблем «трудных детей»;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков;
- привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставление возможности приобщения к миру большого спорта.

### **1.3. Содержание программы**

Программа «Греко-римская борьба» трехгодичная.

**I год обучения** - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных спортсменов. Динамика распределения нагрузок по годам этапа предварительной подготовки говорит об увеличении объемов всех видов подготовки от первого ко второму году обучения. Различие этих годов заключается в использовании различных методов и средств подготовки от более простых к более сложным на первом году обучения.

**II и III год обучения** - ставится задача повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков;

овладение основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

### Учебно-тематический план.

Год обучения: первый

№ раздела (УЭ)	Название раздела\темы\ учебный элемент (УЭ)	Очная форма обучения				Очная форма с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы аттестации\ контроля	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		всего	теория	практика		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос	10	10		Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
2	Общая физическая подготовка.	70		70	Диагностика физических качеств	70		70	
3	Специальная физическая подготовка	30		30	Диагностика физических качеств	30		30	
4	Технико-тактическая подготовка	32		32	Контрольные упражнения	32		32	
5	Итоговое занятие	2		2	Показательные выступления	2		2	
	итого	144	10	134					

### Содержание программы

#### Раздел №1. Теоретическая подготовка (10 ч.)

##### Тема: Вводное занятие

Теория: .(1ч.)

1)Организационный момент. Знакомство с педагогом и программой, Требование к технике безопасности на занятиях . Пути эвакуации.

2)Инструктаж по технике безопасности в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке.

3)Отдельный инструктаж на каждый снаряд в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке.

##### Тема: История возникновения и развития спортивной борьбы



Теория: (1 ч.)

- 1) Спортивная борьба, как вид единоборств.
- 2) История возникновения борьбы.
- 3) Зарождение борьбы на Руси.

**Тема: Физическая культура и спорт в Тюменской области и РФ**

Теория: (1 ч.)

- 1) Развитие спорта в Тюменской области.
- 2) Развитие спорта в России.
- 3) Развитие спорта в городе Тюмень.

**Тема: Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.**

Теория: (1 ч.)

Физические упражнения, как фактор развития органов дыхательной и сердечной систем, развитие телосложения, мышечного и костного скелета, строение человека.

**Тема: Гигиена, закаливание, питание и режим борца**

Теория: (1 ч.)

- 1) Соблюдение личной гигиены.
- 2) Кожные заболевания.
- 3) Гигиена спортивной формы.
- 4) Питательный режим спортсмена.

**Тема: Моральный и волевой облик спортсмена**

Теория: (1 ч.)

- 1) Формирование у занимающихся высоких моральных качеств.
- 2) Преданность к России, семье, Родине.

**Тема: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой**

Теория: (1 ч.)

- 1) Причины и факторы травматизма в борьбе.
- 2) Кодекс борца (правила поведения в зале и на соревнованиях).

**Тема: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к Труд и Обороне»**

Теория: (1 ч.)

История ВФСК ГТО в России.

**Тема: Правила соревнований, организация их проведения**

Теория: (1 ч.)

- 1) Соревнования по борьбе.
- 2) Борьба по какой системе.
- 3) Подготовка к соревнованиям.

**Тема: Место занятий, оборудование и инвентарь.**

Теория: (1 ч.)

- 1) Оборудование борцовского зала.
- 2) Оборудование летней площадки.
- 3) Тренажерный зал.

## **Раздел №2. Общая физическая подготовка. (70 ч.)**

**Тема:** Упражнения для рук плечевого пояса

Практика:6ч

**Тема:** Упражнение для туловища

Практика:6ч

**Тема:** Развитие скоростно - силовых качеств.

Практика:

**Тема:** Развитие выносливости

Практика:6ч

**Тема:** Развитие координационных возможностей

Практика: 6ч

**Тема:** Развитие гибкости

Практика: 4ч

**Тема:** Упражнения для ног.

Практика: 6ч

**Тема:** Упражнения для формирования правильной осанки.

Практика: 6ч

**Тема:** Упражнения со жгутом

Практика: 6ч

**Тема:** Упражнения с мячом.

Практика: 6ч

**Тема:** Упражнения с партнером.

Практика: 6ч

**Тема:** Упражнения с предметами

Практика: 6ч

Строевые упражнения выполняются четко.

Упражнения для рук, плечевого пояса и ног выполняются с максимальной амплитудой движения.

Упражнения с предметами выполняются с заданной дистанцией друг от друга.

## **Раздел №3. Специальная физическая подготовка. (30 ч.)**

**Тема:** Страховка и самоконтроль.

Практика:5ч

**Тема:** Упражнения на мосту .

Практика:4ч

**Тема:** Акробатические упражнения

Практика:5ч

**Тема:** Упражнения с касанием тела.

Практика:4ч

**Тема:** Имитационные упражнения.

Практика:4ч

**Тема:** Парные упражнения.

Практика:4ч

**Тема:** Подвижные игры .

Практика:4ч

Акробатические упражнения выполняются с подстраховкой тренера.

Все упражнения на мышцы шеи выполняются с самостраховкой.

На борцовском мосту вперед не толкать.

Имитационные упражнения выполняются с легким весом, без партнера и с партнером.

#### **Раздел №4. Техничко-тактическая подготовка. (32 ч.)**

**Тема:** Стойка: формирование левосторонней, правосторонней, низкой, высокой, средней стойки.

Практика:2ч

**Тема:** Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, положение лежа на спине.

Практика: 2ч

Приемы борьбы в партере:

**Тема:** Перевороты рычагом

Практика: 2ч

**Тема:** Защита от рычага

Практика: 2ч

**Тема:** Переворот скручиванием с захвата руки сбоку

Практика: 2ч

**Тема:** Защита от скручивания

Практика: 2ч

**Тема:** Переворот скручиванием с захватом дальней руки, сзади и сбоку

Практика: 2ч

**Тема:** Защита от скручивания захвата дальней руки

Практика: 2ч

**Тема:** Накат за туловище

Практика: 2ч

**Тема:** Защита от наката.

Практика: 2ч

Приемы борьбы в стойке:

**Тема:** Перевод рывком за руку

Практика: 2ч

**Тема:** Защита от рывка за руку

Практика: 2ч

**Тема:** Нырок под руку

Практика: 2ч

**Тема:** Защита от нырка

Практика: 2ч

**Тема:** Бросок за руку через спину

Практика: 2ч

**Тема:** Посадка с крестового захвата

Практика: 2ч

Борьба в партере. Для первого года обучения даются простые приемы в партере: рычаг за руку, атакующий берется за дальнюю руку от себя за кисть и за предплечье, таким образом, руку соперника тянет рывком на себя. Соперник переворачивается на лопатки, руку, не отпуская соперника, перехватывается за шею, ноги поставить широко, тазом – на ковре.

Борьба в стойке правильно ставятся ноги при выполнении приемов. При падении не выставлять руки, правильно группироваться во время бросков.

**Раздел №5. Переводные испытания. (2 ч.)**

**Тема:** Показательные выступления

Практика: 2ч

**Учебно-тематический план.**

**Год обучения: второй**

№ раздела (УЭ)	Название раздела\темы\ учебный элемент (УЭ)	Очная форма обучения				Очная форма с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы аттестации\ контроля	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		всего	теория	практика		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос	10	10		Фотоотчет / видеотчет о выполнении
2	Общая физическая подготовка.	56		56	Диагностика физических качеств	56		56	
3	Специальная физическая подготовка	56		56	Диагностика физических качеств	56		56	
4	Технико-тактическая подготовка	90		90	Контрольные упражнения	90		90	
5	Приёмные и переводные испытания	4		4	Контрольные нормативы	4		4	
	итого	216	10	206					

**Содержание программы**

**Раздел №1. Теоретическая подготовка (10 ч.)**

**Тема:** Вводное занятие.

Теория: (1 ч.)

1) Организационный момент. Требование к технике безопасности на занятиях . Пути эвакуации.

2) Инструктаж по технике безопасности в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке.

3) Отдельный инструктаж на каждый снаряд в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке.

**Тема:** Знакомство с профессиями в области спорта и военной сферы

Теория: (1 ч.)

Знакомство с профессиями: офицер, артиллерист, водолаз-разведчик, военный юрист, десантник(парашютист), пограничник, разведчик, сапер, танкист, шифровальщик.

Спортивные профессии: учитель физкультуры, тренер, инструктор по спорту, фитнес инструктор, менеджер по спорту.

**Тема:** Спортивная борьба в Тюменской области и РФ

Теория: (1 ч.)

1) Развитие борьбы на Урале и Сибири.

2) Развитие борьбы в России.

3) Развитие борьбы в городах Тюменской области.

**Тема:** Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

Теория: (1 ч.)

Физические упражнения, как фактор развития органов дыхательной и сердечной систем, развитие телосложения, мышечного и костного скелета, строение человека.

**Тема:** Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Теория: (1 ч.)

1) Соблюдение личной гигиены.

2) Кожные заболевания.

3) Гигиена спортивной формы.

4) Питательный режим спортсмена.

**Тема:** Моральный и волевой облик спортсмена

Теория: (1 ч.)

1) Внушение необходимости корректного поведения в центре, школе и в обществе.

2) Приучить к трудностям на тренировке, воле и терпения поставленных задач.

3) Самостоятельно развивать физические качества

**Тема:** Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Теория: (1 ч.)

1) Причины и факторы травматизма в борьбе.

2) Кодекс борца (правила поведения в зале и на соревнованиях).

**Тема:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к Труду и Обороне»

Теория: (1 ч.)

История ВФСК ГТО в России.

**Тема:** Правила соревнований. Организация их проведения

Теория: (1 ч.)

1)Правила проведения соревнований по борьбе

2)Подготовка к соревнованиям

**Тема:**Место занятий, оборудование и инвентарь.

Теория: (1 ч.)

1)Оборудование борцовского зала

2)Оборудование летней площадки и инвентарь

3)Оборудование тренажерного зала.

## **Раздел №2. Общая физическая подготовка. (56ч.)**

**Тема:** Развитие гибкости, ловкости

Практика: 10ч

**Тема:**Развитие скоростных и силовых качеств

Практика: 12ч

**Тема:**Развитие выносливости

Практика: 15ч

**Тема:**Развитие специальной выносливости

Практика:12ч

**Тема:**Упражнениями с отягощениями

Практика:7ч

Проверять пульс у учащихся.

Правильно делать дозировку и нагрузку с отягощением.

Соблюдать интервал восстановления.

## **Раздел №3. Специальная физическая подготовка. (56ч.)**

**Тема:**Упражнения с манекеном

Практика:6ч

**Тема:**Имитация упражнений с гирями и гантелями

Практика:6ч

**Тема:**Упражнения с набивным мячом

Практика:6ч

**Тема:**Упражнения с партнером

Практика:6ч

**Тема:**Специальная акробатика

Практика:6ч

**Тема:**Гимнастика

Практика:5ч

**Тема:**Специальные упражнения с партнером и без партнера

Практика:6ч

**Тема:**Имитация приемов с партнером и без партнера

Практика:6ч

**Тема:**Имитация приема с резиной

Практика:5ч

**Тема:** Круговые тренировки по станциям

Практика:4ч

Бросок манекена только в сторону взятой руки.

Упражнения с гирями и приседания с партнером выполняются с прямой спиной.

Акробатика выполняется на маты с элементами самостраховки.

Гимнастические упражнения выполняются с максимальной гибкостью

#### **Раздел №4. Техничко-тактическая подготовка . (90ч.)**

**Тема:** Атакующий в высокой, средней, низкой стойке

Практика:6ч

**Тема:** Захваты: крестовой, внешний, петля, обоюдный.

Практика:6ч

**Тема:** Партер: защита в партере, контрприемы в партере.

Практика:6ч

Приемы борьбы в партере:

**Тема:** Перевороты перекатом

Практика:6ч

**Тема:** Защита от переворота перекатом

Практика:6ч

**Тема:** Перевороты прогибом

Практика:6ч

**Тема:** Защита от переворота прогибом

Практика:6ч

**Тема:** Перевороты накатом

Практика:6ч

**Тема:** Защита от наката

Практика:6ч

**Тема:** Бросок накатом

Практика:6ч

**Тема:** Защита от броска накатом

Практика:6ч

Приемы в стойке:

**Тема:** Бросок за корпус через спину

Практика:4ч

**Тема:** Защита от броска за корпус через спину

Практика:4ч

**Тема:** Бросок за корпус через грудь

Практика:4ч

**Тема:** Защита броска за корпус через грудь

Практика:4ч

**Тема:** Бросок за шею через спину

Практика:4ч

**Тема:** Защита от броска за шею через спину

Практика:4ч

**Раздел №5. Приёмные и переводные испытания . (4ч.)**

Практика:4ч

Сдача контрольных и переводных нормативов

**Учебно-тематический план.**

**Год обучения: третий**

№ раздела (УЭ)	Название раздела\темы\ учебный элемент (УЭ)	Очная форма обучения				Очная форма с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы аттестации\ контроля	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		всего	теория	практика		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос	10	10		Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
2	Общая физическая подготовка.	40		40	Диагностика физических качеств	40		40	
3	Специальная физическая подготовка	42		42	Диагностика физических качеств	42		42	
4	Технико-тактическая подготовка	120		120	Контрольные упражнения	120		120	
5	Приёмные и переводные испытания	4		4	Контрольные нормативы	4		4	
	итого	216	10	206					

**Содержание программы**

**Раздел №1. Теоретическая подготовка (10 ч.)**

**Тема:** Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: 1ч

1) Организационный момент. Требование к технике безопасности на занятиях . Пути эвакуации.

2) Инструктаж по технике безопасности в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке.

3) Отдельный инструктаж на каждый снаряд в борцовском, тренажерном залах и на спортивной площадке.

**Тема:** Физическая культура и спорт в России и за рубежом.

Теория: 1ч

1) Физическая культура и спорт в России



2)Физическая культура и спорт зарубежом

**Тема:** Современное развитие борьбы

Теория: 1ч

1)Развитие спортивной борьбы в РФ

2)Актуальные виды единоборств для нашего региона и РФ

**Тема:** Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

Теория: 1ч

1)Физические упражнения как фактор развития органов дыхательной и сердечной систем

2) Развитие телосложения

3) Мышечный и костный скелет

**Тема:** Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Теория: 1ч

1)Гигиенические средства для спортсмена

2)Поднятие иммунитета

3)Содержание калорий в продуктах

**Тема:** Моральный и волевой облик спортсмена

Теория: 1ч

1)Развитие и совершенствование интеллекта спортсмена

2)Развитие коммуникативных свойства личности

**Тема:** Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Теория: 1ч

1)Причины и факторы травматизма в борьбе

2)Кодекс борца (правила поведения в зале и на соревнованиях).

**Тема:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к Труд и Обороне»

Теория: 1ч

История ВФСК ГТО в России.

**Тема:** Правила проведения соревнования и судейство, инструкторская подготовка

Теория: 1ч

1)Оценка приемов в баллах в стойке и в партере

2)Оформление судейских документов

3)Судейство соревнований в качестве бокового судьи и секундометриста

**Тема:** Место занятий, оборудование и инвентарь.

Теория: 1ч

1)Оборудование борцовского зала

2)Оборудование летней площадки и инвентарь

3)Оборудование тренажерного зала

**Раздел №2. Общая физическая подготовка (40 ч.)**

**Тема:** Развитие гибкости и ловкость

Практика: 7ч

**Тема:** Развитие силы и быстроты

Практика:7ч

**Тема:**Развитие выносливости

Практика:6ч

**Тема:**Развитие координации

Практика:7ч

**Тема:**Упражнения с отягощением

Практика:7ч

**Тема:**Круговые упражнения

Практика:6ч

Упражнения с отягощением, упражнения на гимнастических снарядах, простейшие акробатические упражнения, легкая атлетика. Лыжный спорт, плавание, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты, тяжелая атлетика.

### **Раздел №3. Специальная физическая подготовка (42 ч.)**

**Тема:** Забегания вокруг головы

Практика:7ч

**Тема:** Перевороты на борцовском мосту

Практика:7ч

**Тема:** Акробатические упражнения:

-высокие кувырки

-длинные кувырки

-сальто вперед

-подъем разгибом

Практика:7ч

**Тема:** Имитация приемов

Практика:7ч

**Тема:** Само страховка в стойке на ногах

Практика:7ч

**Тема:** Само страховка лежа на спине и на животе

Практика:7ч

Специальная физическая подготовка, упражнения для укрепления борцовского моста, имитационные упражнения без партнера и с партнером; упражнения, связанный с единоборством, акробатика, гимнастика, все виды кувырков, сальто вперед и назад.

Задачи контрольного вида по специальной физической подготовке. Само страховка и страховка, правильные упражнения бросков и правильное выполнение этих элементов.

### **Раздел №4. Техничко-тактическая подготовка (120 ч.)**

Борьба в партере:

**Тема:** Перевороты забеганием

Практика:10ч

**Тема:** Перевороты за себя захватом разноименного плеча.

Практика:10ч

**Тема:** Защита переворотом забегания и переворотом за себя захватом плеча

Практика:10ч

**Тема:** Переворот забеганием захватом шеи и плеча.

Практика:10ч

**Тема:** Защита от переворота забегания захватом шеи и плеча.

Практика:10ч

Борьба в стойке:

**Тема:** Переводы нырком

Практика:10ч

**Тема:** Броски подворотом через спину

Практика:10ч

**Тема:** Защита от броска подворота через спину

Практика:10ч

**Тема:** Броски подворотом через спину

Практика:10ч

**Тема:** Бросок подворотом захватом руки и туловищем

Практика:10ч

**Тема:** Бросок прогибом

Практика:10ч

**Тема:** Защита от броска прогибом

Практика:10ч

1)Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием. Захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защита: прижать захватываемые руки к туловищу.

Перевороты накатом. Переворот прогибом.

Переворот перекатом. Захват туловища спереди.

Переворот скручиванием, с захватом запястья. Бросок накатом, с захватом туловища.

2)Техника борьбы в стойке.

Броски подворотом с внешнего захвата. Захват руки и другого плеча сверху.

Броски прогибом. Захват шеи с плечом.

Защита: приседая, опереться свободной рукой в живот атакующего.

Захват шеи и туловища.

Бросок прогибом, захват руки и туловища.

Перевод нырком с захватом шеи и туловища.

**Раздел №5. Приёмные и переводные испытания (4 ч.)**

Практика:4ч

Сдача контрольных нормативов

#### **1.4 Планируемые результаты**

Программа содержит систему практических и теоретических заданий, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

##### **Личностные**

- достойно стремятся к победе на соревнованиях разного уровня;

- умеют ставить цель и добиваться ее;
- сформирована потребность в систематических занятиях спортом, ведении здорового образа, получении достойной профессии;
- сформировано чувство любви к Родине.

#### **Предметные**

- освоили и овладели основами техники и тактики греко-римской борьбы;
- знают и уважают историю возникновения физической культуры и спорта, греко-римской борьбы.

#### **Метапредметные**

- развиты двигательные (быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила, координация) и волевые (сила воля, целеустремленность) качества;
- умеют выстраивать режим дня, соблюдать правильное питание, личную гигиену;
- знают строение человеческого тела, костной системы.

#### **Результаты обучающихся после первого года обучения .**

##### **Личностные**

- умеют ставить цель и стремятся достичь ее;
- формируется потребность в ведении здорового образа жизни;
- умеют соблюдать технику безопасности.

##### **Предметные**

- знают историю возникновения греко-римской борьбы;
- умеют выполнять один прием в партере и один прием в стойке;
- сдают контрольные нормативы по ОФП не ниже оценки «удовлетворительно»;
- принимают участие в соревнованиях по греко-римской борьбе среди новичков.

##### **Метапредметные**

- развиты быстрота, выносливость, гибкость;
- умеют выстраивать режим дня;
- знают строение человеческого тела
- знают историю физической культуры и спорта в Тюменской области и РФ.

#### **Результаты обучающихся после второго года обучения**

##### **Личностные**

- стремятся к победе на соревнованиях;
- умеют самостоятельно развивать физические качества;
- умеют корректировать свое поведение.

##### **Предметные**

- знают историю развития спорта и борьбы в Тюменской области, России, профессии в области спорта и военного дела;
- определяют и показывают 2-3 технических действия в партере и стойке;
- выполняют нормативы по ОФП и СФП;
- выполняют юношеские разряды;

##### **Метапредметные**

- развиты ловкость, сила, целеустремленность;

- умеют соблюдать личную гигиену.

### **Результаты обучающихся после третьего года обучения**

#### **Личностные**

- сформирована потребность в целенаправленных тренировках, получении достойной профессии.

#### **Предметные**

- умеют оценивать приемы борьбы в партере и в стойке;
- умеют защищаться в партере и выполнять бросок прогибом;
- умеют выполнять разрядные нормативы;
- принимают участие во всероссийских соревнованиях.

#### **Метапредметные**

- развита координация и сила воли;
- умеют соблюдать правильное питание.

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба»: срок реализации – три года, по возрасту воспитанников – разновозрастная (10-16 лет), по форме организации занятий – групповые, по контингенту обучающихся – общая, наполняемость групп – 20 человек; периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю, продолжительность занятий – 2 академических часа; продолжительность перемен – 10 минут.

Наименование группы	Срок учебного года	Кол-во занятий в неделю/продолжительность занятия	Наименование модуля/	Всего часов в год	Кол-во часов в неделю
Секция «Греко-римская борьба»	С 1 сентября по 31 мая (36 недель)	2 занятия в неделю	Первый год обучения	144	4
Секция «Греко-римская борьба»	С 1 сентября по 31 мая (36 недель)	3 занятия в неделю	Второй год обучения	216	6
Секция «Греко-римская борьба»	С 1 сентября по 31 мая (36 недель)	3 занятия в неделю	Третий год обучения	216	6

**Календарный учебный график. Первый год обучения (Приложение 1)**

**Календарный учебный график. Второй год обучения (Приложение 2)**

**Календарный учебный график. Третий год обучения (Приложение 3)**

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Оборудование и кадровое обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Греко-римская борьба» необходимы следующие инструменты, материалы и оборудование:

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журнал «греко-римская борьба»; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
<b>Общая физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература;	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
<b>Техническая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная,	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия;	контр. упр. нормативы и контр. тренировки.

	индивидуально-фронтальная.		-учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	текущий контроль.
<b>Контроль но-переводные испытания</b>	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.

### **Методический материал**

Концепцией периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годового тренировочного цикла.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - тренировочное задание имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

#### **Материально-технические условия:**

Требования к учебному кабинету:

площадь – 100 кв.м.

напольное покрытие – ковёр для борьбы;

раздевалка, душ, туалетная комната;

необходимая мебель: скамья гимнастическая;

переносное оборудование и специальные приспособления: манекен для борьбы, штага-80 кг; гантели: 1 кг., 3 кг., 5 кг., 10 кг. гимнастическая стенка, перекладина;

инвентарь для занятий: скакалки-10шт., жгут резиновый-1шт, мячи набивные-3 кг, 5 кг.

## **Требования по технике безопасности в процессе реализации программы**

При проведении занятий и других видов педагогической деятельности необходимо соблюдать следующие требования:

- проводить инструктаж по технике безопасности и охране жизни и здоровья обучающихся при проведении занятий, во время перемен, экскурсий и других видов педагогической деятельности в помещении и за его пределами;
- соблюдать санитарные нормы и правила содержания помещений образовательного учреждения;
- соблюдать правила пожарной безопасности (знать план эвакуации воспитанников на случай пожара, места расположения первичных средств пожаротушения; уметь обращаться с огнетушителем);
- знать инструкцию по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим.
- вовремя выявлять неисправное электрооборудование, ТСО в кабинетах и других помещениях, которое может привести к поражению детей электрическим током, пожару, вызванному коротким замыканием;
- соблюдать правила хранения и использования спортивного инвентаря, не использовать оборудование и мебель в неисправном состоянии или с дефектами.

### **2.3. Формы аттестации**

#### **Промежуточная и итоговая аттестация**

##### ***По общей физической подготовке.***

Бег на 30 метров (секунд)

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

касание пола коленями, бедрами, тазом;

нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;



отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;  
поочередное разгибание рук;  
отсутствие касания грудью пола (платформы);  
разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

сгибание ног в коленях;  
фиксация результата пальцами одной руки;  
отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

заступ за линию измерения или касание ее;  
выполнение отталкивания с предварительного подскока;  
отталкивание ногами одновременно.

Метание теннисного мяча в цель. Бросок выполняется с расстояния 6 метров в закрепленный гимнастический обруч диаметром 90 см. Встать в исходное положение: туловище повернуть в сторону метания, правую руку согнуть в локте, локоть опустить, кисть с мячом держать на уровне лица. Перейти в положение «натянутого лука». Совершить финальное усилие броска активным захлестыванием руки.

Ошибки:

Заступ за установленную линию метания;  
Бросок совершен без разрешения судьи.

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9
2	Смешанное передвижение (1 километр)	5.20	6.40	7.10
3	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+7	+3	+1

### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	4	3	2

#### *По специальной физической подготовке.*

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	10 кувырков вперед (сек)	18,8	18,0	17,2

*По технико-тактической подготовке.* Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Знать положения и уметь показать: стойка (фронтальная, правая, левая), партер (высокий, низкий).

*По теоретической подготовке.* Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующий году обучения. Знать технику безопасности и правила поведения, историю развития Физической культуры и спорта.

## 2.4. Методические материалы

**Формы организации образовательного процесса:** групповые.

**Виды занятий по программе:** теоретические и практические занятия, мастер-классы, соревнования, встреча с интересными людьми.

В процессе реализации программы используются:

**Технология личностно-ориентированного обучения**

Цель использования: создание благоприятных условий для каждого обучающегося.

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является: формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс по греко-римской борьбе; личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей; определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;

Результаты использования: технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у педагога появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой. Благодаря данной технологии педагог имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

#### **Технология проблемного обучения**

Цель использования: развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия, как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Способы внедрения: при проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формирую такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Результаты использования: технология проблемного обучения дает возможность педагогу определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях. При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

#### **Здоровьесберегающая технология**

Цель использования: обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности по греко-римской борьбе.

Способы внедрения: при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываются возрастные особенности воспитанников; с учетом особенностей каждого этапа подготовки формируется благоприятный психологический фон на занятиях; распределяется физическая нагрузка с учетом физических возможностей воспитанников; применяются методы и приемы, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям

греко-римской борьбой у каждого воспитанника; организация каникулярного отдыха.

Результаты использования: здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

При очной форме обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрены следующие формы организации занятий: видеоуроки, мастер-классы, видеоконференции, вебинары.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии.

Создание педагогом новых и использование имеющихся на Образовательных порталах и платформах ресурсов и заданий (текстовых, фото, видео, мультимедийных и др.).

### **3. Список использованной литературы**

#### **Литература для педагога:**

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»;
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»;
3. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе;
4. Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФКиС, 1981.;
5. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»;
6. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»;
7. Крепчук И. Л. Рудницкий В. Л., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г.
8. Миндиашвили Д.Т., Завьялов А.Н. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск 1996 -102 с.
9. Пилюян Р. А.,. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС.1984. - 104 с.
10. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Учеб. пособие - Малаховка 1999
11. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997.
12. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978.
13. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г.

Физкультура и спорт;

14. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК.-М.'2001г

15. Станков А. К. Климин В.П. Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов М. ФИС, 1984г

16. Туманян П.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М. ФИС, 1984.

17. Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. - М: Советский спорт, 1997.

18. Шептов А.А., Климин В. П. Выносливость борцов.- М.: ФИС,1979.

19. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».

20. Юшков О.П. Мишуков А.В. Джгмадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. М. 1977.

21. Юшков О.П., Шпанов В.И., Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.

22. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.

23. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125

#### **Интернет ресурсы: (для себя)**

<https://willbecoach.com/>

<https://evotraining.ru/learn>

<https://vsetreningi.ru/>

#### **Литература для обучающихся:**

1. Альманах. Богатыри. – Новосибирск: под редакцией Головина М., 2002.

2. Герен С. Спорт: Руководствл для маленьких спортсменов. /С. Герен; Пер. с фр. Е. Клоковой; Ил. Э. Фюжетта и др. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002

3. Залесский М. Стань сильным. – М., 1991

4. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998

6. Юрмин Г. От А до Я по стране спорта. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.

#### **Интернет ресурсы: (для обучающихся)**

[https://vk.com/wrestrus\\_ru](https://vk.com/wrestrus_ru)

<https://unitedworldwrestling.org/database>

<http://sportlib.su/Annuals/Wrestling/1983/p24-29.ht>