

Сведения о ДОП

1.	Полное название ДОП	«Греко-римская борьба»
2.	Уровень ДОП	Стартовый (1-й и 2 -й год обучения) Базовый (3-й; 4-й; 5-й год обучения)
3.	Направленность ДОП	физкультурно-спортивная
4.	Возраст обучающихся	От 6 до 18 лет
5.	Оптимальная наполняемость групп	10 человек
6.	Место проведения занятий	Тульская область, город Донской, мкр. Северо - Задонск, ул. Строительная, дом 26. (МБОУДО «Дом детского творчества»), спортивный зал
7.	О программе	Греко-римская борьба – один из популярнейших среди молодежи 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.
8.	Преподаватель	Пашков Вадим Игоревич, педагог дополнительного образования. Образование- высшее Категория- высшая
9.	Учебный план	Программа рассчитана на 5 лет. Учебный план охватывает 34 (1 год) и 36 учебных недель (2-ой и последующие года). Учебная нагрузка составляет 6 часов в неделю. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, что составляет 204 учебных часов в первый год обучения и 216 часов в последующие года обучения. Всего 1068 часов. Учебный план 1-го года обучения включает следующие разделы: - Раздел 1 (2 часа) Вводное занятие - Раздел 2 (6 часа) Теоретическая подготовка - Раздел 3 (54 часов) Общая физическая подготовка - Раздел 4 (30 часов) Специальная физическая подготовка - Раздел 5 (108 часа) Техничко-тактическая подготовка - Раздел 6 (4 часа) Сдача контрольных нормативов - Раздел 7 (2 часа) Итоговое занятие

Учебный план 2-го года обучения включает следующие разделы:

- Раздел 1 (2 часа) Вводное занятие
- Раздел 2 (6 часа) Теоретическая подготовка
- Раздел 3 (44 часов) Общая физическая подготовка
- Раздел 4 (34 часов) Специальная физическая подготовка
- Раздел 5 (126 часа) Техничко-тактическая подготовка
- Раздел 6 (4 часа) Сдача контрольных нормативов
- Раздел 7 (2 часа) Итоговое занятие

Учебный план 3-го года обучения включает следующие разделы:

- Раздел 1 (2 часа) Вводное занятие
- Раздел 2 (4 часа) Теоретическая подготовка
- Раздел 3 (32 часов) Общая физическая подготовка
- Раздел 4 (36 часов) Специальная физическая подготовка
- Раздел 5 (134 часа) Техничко-тактическая подготовка
- Раздел 6 (4 часа) Судейская подготовка и практика
- Раздел 7 (4 часа) Сдача контрольных нормативов
- Раздел 8 (2 часа) Итоговое занятие

Учебный план 4-го года обучения включает следующие разделы:

- Раздел 1 (2 часа) Вводное занятие
- Раздел 2 (2 часа) Теоретическая подготовка
- Раздел 3 (22 часов) Общая физическая подготовка
- Раздел 4 (40 часов) Специальная физическая подготовка
- Раздел 5 (140 часа) Техничко-тактическая подготовка
- Раздел 6 (6 часа) Судейская подготовка и практика
- Раздел 7 (4 часа) Сдача контрольных нормативов
- Раздел 8 (2 часа) Итоговое занятие

Учебный план 5-го года обучения включает следующие разделы:

- Раздел 1 (2 часа) Вводное занятие
- Раздел 2 (2 часа) Теоретическая подготовка
- Раздел 3 (12 часов) Общая физическая

		<p>подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раздел 4 (42 часов) Специальная физическая подготовка - Раздел 5 (146 часа) Техничко-тактическая подготовка - Раздел 6 (8 часа) Судейская подготовка и практика - Раздел 7 (4 часа) Сдача контрольных нормативов - Раздел 8 (2 часа) Итоговое занятие
10.	Цели и задачи ДОП	<p>Целью программы является подготовка высококвалифицированных спортсменов, на основе поэтапного освоения технико-тактических действий, и постепенного повышения тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:</p> <p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • обучить детей базовым основам техники и тактики греко-римской борьбы; • сформировать основы ведения единоборства; <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать устойчивый интерес к систематическим занятиям Греко – римской борьбой; • сформировать специальные психические качества и умения регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований, повышая психическую устойчивость к различным сбивающим факторам. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • привить навыки культуры поведения, культуры здорового образа жизни; • воспитать морально – волевые качества, патриотизм; • отрицательное отношение к вредным привычкам и негативным сторонам жизни.
11.	Результат освоения ДОП обучающимися	<p><i>По окончании первого года обучения, обучающиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • режим дня: режим питания, питьевой и весовой режим борца. • использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма;

- самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля;
- понятия о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке: меры предупреждения переутомления.
- основы техники и тактики борьбы;

уметь:

- переворот накатом захватом туловища с рукой;
- переворот накатом захватом туловища;
- удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику;
- бросок вращением (вертушка);
- бросок через плечи (мельница);
- сбивание захватом руки и туловища;
- сбивание захватом туловища.

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны знать:

- правила соревнований, их организация и проведение;
- просмотр и анализ соревнований;
- установки перед соревнованием;
- разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по борьбе;
- структуру анализа соревнований;

уметь:

- скручивание захватом головы сверху и руки снизу;
- скручивание за себя, захватом головы с ближней рукой в петлю.
- броски накатом захватом туловища;
- переворот обратным захватом туловища;
- удержание захватом одноименной руки и туловища спереди;
- бросок наклоном;
- бросок прогибом (Зависом).

По окончании третьего года обучения, обучающиеся должны знать:

- основы методики обучения и тренировки борца;
- правила соревнований, их организация и проведение;
- технику безопасности и профилактика травматизма на занятиях;
- периодизацию спортивной тренировки;

- планирование и учет в процессе спортивной тренировки;

уметь:

- переворот накатом захватом туловища за грудь;
- бросок обратным захватом корпуса;
- удержание сбоку захватом туловища;
- бросок прогибом захватом руки с корпусом.
- бросок прогибом захватом туловища;
- скручивание захватом руки и корпуса.

Судейская подготовка и практика: обучение пройденным общеподготовительным и специальным подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

По окончании четвёртого года обучения, обучающиеся должны знать:

уметь:

Судейская подготовка и практика: составление комплексов общеподготовительных и специальных подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.

По окончании пятого года обучения, обучающиеся должны знать:

уметь:

Судейская подготовка и практика: участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.