

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Сибирский Колледж Транспорта и Строительства

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.Г. Черных

2025 г.

« 28 августа »

Дополнительная (общеразвивающая) программа
«Греко-римская борьба»

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик (составитель) программы:

И.Г. Ильинский,

педагог дополнительного образования СКТиС

г. Иркутск, 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для дополнительного образования детей и взрослых и направлена на привлечение детей и взрослых к систематическим занятиям физической культурой и формированию устойчивого интереса к игре в волейбол и на подготовку игроков.

Согласовано:

Руководитель структурного подразделения реализующего программу

 /А.Ю.Колесникова
подпись/расшифровка

Заместитель директора по воспитательной работе

 /Т.А.Бахтина
подпись/расшифровка

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

3. Указ Президента Российской Федерации от 9.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

7. Постановление Главного 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, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

11. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» («Методические рекомендации по формированию механизмов обновления

содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

12. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»;

13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

Программа реализуется на базе Сибирского колледжа транспорта и строительства ИрГУПС.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый

Актуальность программы: в современных условиях, характеризующихся высоким уровнем стресса, тревожности и социальной изоляции, особенно среди молодежи, занятия греко-римской борьбой приобретают особую значимость. Этот вид спорта представляет собой эффективное средство физического и социального развития личности.

Особую актуальность греко-римская борьба приобретает в контексте растущей проблемы малоподвижного образа жизни, связанного с чрезмерным использованием цифровых технологий. Этот вид спорта позволяет не только поддерживать физическую форму, но и создавать здоровую социальную среду, способствующую личностному росту.

Новизна программы: отличается от других программ тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития студентов. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Цель программы: привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и формированию устойчивого интереса к греко-римской борьбе.

Задачи программы:

Образовательные:

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации

движений;

- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются;

- обучить студентов безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

- изучить теоретические сведения о личной гигиене, истории греко-римской борьбы.

Личностные:

- развивать внимание, воображение обучающихся;

- формировать двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.

- воспитывать дисциплинированность, решительность, развивать лидерские качества и честность.

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- привитие интереса к систематическим занятиям спортом.

Целевая аудитория – обучающиеся СКТиС ИрГУПС в возрасте от 15 до 25 лет.

Форма занятий – групповая.

Срок реализации программы – 1 год (учебный год), 228 ак.ч.

Форма организации образовательной деятельности и режим занятий - 3 раза в неделю по 2 часа. Утверждается расписанием спортивных секций. Возможны изменения в связи с особенностями организации образовательного процесса. Продолжительность одного часа учебных занятий составляет 40 мин.

Форма организации образовательной деятельности: практическое занятие, комбинированное, соревновательное; групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах и подгруппах.

Освоение программы на базовом уровне включают общую физическую подготовку, освоение основных технических элементов и освоение специализированных знаний.

В программе предусмотрены часы на изучение и совершенствование тактических приёмов, психологической подготовке, соревновательной деятельности, что способствует овладению теоретическими и практическими основами выполнения элементов греко-римской борьбы; приобретению необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях. Участие в соревнованиях позволяет обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности, сориентироваться им на достижение наивысших результатов, войти в сборную команду колледжа.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: личностные, метапредметные.

Личностные – воспитание через средства спортивной деятельности, положительных качеств личности, сотрудничество, здоровый и безопасный образ жизни.

Метапредметные – развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Результаты обучения – сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (греко-римской борьбы); планируемые личностные и метапредметные результаты; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста; участие в соревнованиях различного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение учебного года, в соответствии с учебным планом, учебно-тематическим планом, рабочей программой воспитания колледжа.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов (модулей), тем	Всего час.	Формы аудиторных занятий		Форма аттестации
			теория	практика	
1.1	Развитие греко-римской борьбы в России. Инструктаж по технике безопасности при занятиях греко-римской борьбой.	2	1	1	
1.2	Общеразвивающая подготовка	40	0	40	
1.3	Общая физическая подготовка	56	0	56	
1.4	Промежуточная аттестация «Тестирование»	2	0	2	Тестирование
2.1	Техническая подготовка	40	0	40	
2.2	Специальная физическая подготовка	50	0	50	
2.3	Тактическая подготовка	32	15	17	
2.4	Промежуточная аттестация «Борьба на отработку»	6	0	6	Тестирование
	Итого:	228	16	214	

Учебно-тематический план
Дополнительная (Общеразвивающая) программа
«Греко-Римская борьба»

[illegible]

Специальная физическая подготовка Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, ловкости, специальной выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.	6	6	8	4	6	8	4	4	4	50	0	50	
Тактическая подготовка Правила соревнований, значение тактической подготовки в греко-римской борьбе, тактические схемы с разными спарринг партнёрами. Тактика в защите, в нападении (командные взаимодействия).	2		2	2	4	4	6	6	4	32	15	17	
Промежуточная аттестация «Борьба на отработку»							4		2	6	0	6	
итого	14	26	24	18	24	24	30	22	22	228	16	2120	

Содержание

Рабочая программа

1.1. Развитие греко-римской борьбы в России. Техника безопасности на занятиях греко-римской борьбой.

Теория. История возникновения и развития греко-римской борьбы, правила безопасности при занятиях греко-римской борьбой, правила на соревнованиях греко-римской борьбы.

Практика. Ознакомление с базовыми навыками греко-римской борьбы: отработка бросков, защитной техники в греко-римской борьбе.

1.2. Общеразвивающая подготовка.

Практика. ОРУ на месте без предметов, в движении без предметов, с утяжелителями в виде гантелей, борцовских манекенов, спортивных жгутов, гимнастической скамейкой, скакалкой.

1.3. Общая физическая подготовка.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц участвующих в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, ловкости, специальной выносливости (скоростной, прыжковой, силовой), быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

1.4. Промежуточная аттестация «Тестирование».

Практика. Броски с борцовским манекеном 15кг. Оценивается количество повторений с учетом времени. Отжимания. Оценивается количество повторений с учетом времени. Подтягивания на перекладине. Оценивается количество повторений с учетом времени.

2.1. Техническая подготовка.

Практика. Отработка борцовских стоек. Отработка контрприёмов. Отработка партерной борьбы.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении

технических приемов, скорости, прыгучести, ловкости, специальной выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

2.3. Тактическая подготовка.

Теория. Правила соревнований, значение тактической подготовки в греко-римской борьбе, тактические схемы с разными спарринг партнёрами.

Практика. Тактика в защите, в нападении (командные взаимодействия).

2.4. Промежуточная аттестация «Борьба на отработку».

Практика. Борьба на отработку определённых ситуативных моментов, защитных, атакующих действий.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Порядок и периодичность промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится с периодичностью и в формах, определенных в учебном плане, в сроки, установленные расписанием занятий.

Текущий контроль

Тестирование проводится два раза: 1-й раз в начале учебного года, 2-й раз в конце учебного года.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата
1 Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2 Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года

Промежуточная аттестация «Тестирование». Обучающиеся должны сдать контрольные нормативы:

Примечание №1. Девушек нет на тренировках.

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовки									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Броски с борцовским манекеном 15кг (кол-во повторений за 1 минуту)						30	25	17	9	8
Отжимания (техника, повторения за 1 минуту)						65	45	38	19	18
Подтягивания на перекладине (техника, повторения за 1 минуту)						20	15	10	3	2

Промежуточная аттестация «Борьба на отработку». Обучающиеся должны хорошо знать применение тех или иных приёмов в определенных ситуациях, уметь правильно оценить ситуацию для дальнейших бросковых действий, правильно выполнять тактические схемы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Описание требований к квалификации педагогических кадров

Преподаватель, осуществляющий реализацию программы должен иметь среднее профессиональное образование и (или) дополнительное профессиональное образование по направлению данной программы.

Материально-технические условия

1. Спортивный зал.
2. Борцовский ковёр.
3. Спортивные утяжелители.
4. Перекладина для подтягивания в висе.
5. Гимнастические скакалки.
6. Борцовские манекены.
7. Гимнастические маты.
8. Гимнастические скамейки.
9. Гимнастическая стенка.

Программа может реализовываться в сетевой форме.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательные технологии, методы и средства обучения и воспитания:

Тема	Форма занятия	Метод. обеспечение	Методы/приемы ТСО	Формы контроля
Развитие греко-римской борьбы в России. Инструктаж по технике безопасности	Коллективная.	Словесные: беседа, инструктаж, история.	Инструкции.	Опрос техники безопасности
Общеразвивающая подготовка (ОРУ)	Коллективная, групповая.	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Общая физическая подготовка (ОФП)	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Техническая подготовка (ТП)	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Специальная физическая подготовка (СФП)	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Тактическая подготовка (ТП)	Коллективная, групповая.	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Промежуточная аттестация «Тестирование»	Индивидуальная	Рассказ, показ.	Наглядный материал.	Сдача контрольных нормативов.
Промежуточная аттестация «Борьба на отработку»	Коллективная.	Рассказ, показ.	Наглядный материал.	Анализ, контроль.