Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА	ПРИНЯТА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании методического совета от 22.08.2022 г. Протокол №1	на заседании педагогического совета от 31.08.2022 г. Протокол № 1	Директор МАУ ДО ДЮЦ СТ _____И. С. Ременникова Приказ № 291 от 01.09.2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7A7A9B29BB4ACF2A8BEBA54F68930229887F34C5
Владелец: Ременникова Инна Сергеевна
Действителен: с 25.01.2022 до 25.04.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Греко-римская борьба»

Уровень: базовая
Возраст обучающихся: 6-12 лет
Срок реализации: 3 года (864 часа)

Авторы-составители:
Шаймарданов Юрий Олегович
педагог дополнительного образования;
Завьялова Елена Анатольевна, методист

г. Нефтекамск, 2022 год

Год разработки программы 2022

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	Раздел программы	Внесенные изменения
27.05.2022 г.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы. Подраздел 1.1. Пояснительная записка	Дополнить абзацем «Основные формы взаимодействия педагога с родителями (законными представителями) обучающихся» (стр.10)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Греко-римская борьба» педагога дополнительного образования Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан Шаймарданова Юрия Олеговича рекомендована к реализации.

Методист Завьялова Е.А.

27.08.2022 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	11
1.3. Содержание программы	13
1.4. Планируемые результаты	57
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	64
2.1. Календарный учебный график	64
2.2. Условия реализации программы	64
2.3. Формы аттестации	65
2.4. Оценочные материалы	68
2.5. Методическое обеспечение	71
2.6. Воспитательная работа	78
Список литературы	82
Приложение	84

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Нормативно-правовым основанием для разработки программы«Греко-римская борьба» является:

– Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г.№304-ФЗ«О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ№273);

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196);

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»(далее – Приказ№ 533);

– Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р«Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20);

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.№09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими

рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Актуальность программы заключается в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяет не только благотворно влиять на физическое развитие обучающихся, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, содействовать здоровому образу жизни, но и заботиться о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в борьбе.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. Одной из массовых форм занятий физкультурно-спортивной направленности является греко-римская борьба. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста.

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины.

Актуальность программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения греко-римской борьбы, формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни, гармоничного развития всех групп мышц.

Новизна заключается в специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки, строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

На начальном этапе уровень функционирования греко-римской борьбы опирается также на массовые занятия практически всех желающих детей 6-7 лет. Основной отбор в спортивно-оздоровительные группы целесообразен в возрасте 6 лет по вышеизложенным причинам. Разработка данной программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке борцов. Для решения этих задач необходима прочная основа двигательного потенциала борцов.

Отличительные особенности и новизна программы заключаются в том, что она учитывает специфику спорта и охватывает значительно больше желающих заниматься греко-римской борьбой, дает возможность заниматься с «нуля», а также представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами спортивной борьбы. Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировок борцов, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене. Программа содержит такие интерактивные средства обучения как геймификация, которая помогает привлечь и заинтересовать обучающихся, а также помочь в отработке борцовских упражнений в домашних условиях. Обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 6 до 18 лет, позволяет учитывать индивидуально-личностные особенности ребенка и его развития.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что греко-римская борьба содействует разностороннему физическому развитию обучающихся в возрасте 6-18 лет, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Специфика предметной деятельности и ценностно-смысловое содержание программы, а также принципы, формы, методы обучения и контроля позволяют эффективно создавать особую развивающую среду для выявления и развития общефизических и творческих способностей обучающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что способствует их приобщению к занятиям греко-римской борьбой. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (активные методы, дифференцированное обучение (занятия, сборы, соревнования);
- методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов соревнований);
- средствах обучения (перечень необходимого оборудования).

Адресат программы: Возраст детей, участвующих в реализации программы — 6-12 лет. Большой возрастной интервал объясняется сроком обучения.

На первый год обучения принимаются дети в возрасте от 6 до 10 лет,

На второй год обучения переводятся дети от 7 до 11 лет,

На третий год обучения переводятся дети от 8 до 12 лет,

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой

и спортом. На шестом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять различные простые акробатические и гимнастические движения, делает большие успехи в прыжках и беге, пытается осваивать более сложные движения. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры (геймификация). Значительно улучшаются показатели ловкости и скорости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Из-за небольшой продолжительности активного внимания, сосредоточенности, умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

Младший школьный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. На седьмом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках и беге, пытается осваивать более сложные движения. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и спортивные игры. Значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Младший школьный возраст (от 6-7 до 10-12 лет). В этот период происходит активное анатомо-физиологическое созревание организма.

Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Ребенок достаточно четко

координирует движения руками и ногами при выполнении сложных упражнений.

Таким образом, возраст 7–10 лет является важным периодом развития тех физиологических функций организма ребенка, которые способствуют реализации сложных психомоторных актов как в повседневной деятельности, так и на занятиях по греко-римской борьбе.

Набор свободный. Принимаются все желающие дети. Специальный отбор не производится. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья, письменное заявление от родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных.

По данной программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (сироты, опекаемые, дети с отклонениями в поведении), дети с особыми образовательными потребностями и дети-инвалиды при условии медицинского допуска.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Количество часов за год соответственно – 216 часов для 1 (первого) года обучения и 324 часа для 2 (второго) и 3 (третьего) года обучения.
Количество учебных недель – 72, месяцев – 18.

Занятия проводятся:
- 3 раза в неделю по 90 минут (6 часов) 1 год обучения (6-10 лет);
- 3 раза в неделю по 135 минут (9 часов) 2 год обучения (7-11 лет);
- 3 раза в неделю по 135 минут (9 часов) 3 год обучения (8-12 лет).

В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию с переменным составом, продолжаться в форме учебно-тренировочных сборов и т.п.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения: очная.

Образовательный процесс направлен на становление личности обучающегося, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Практические занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие навыков и умений. Необходимо создавать особую атмосферу заинтересованности, увлеченности детей посредством использования в образовательном процессе интерактивных форм и методов. Неотъемлемой частью является индивидуальный подход к каждому ребенку. Важной частью программы является участие обучающихся в соревнованиях.

На всех этапах реализации программы предусмотрена работа с одарёнными детьми (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).

В рамках этой работы осуществляется индивидуальный подход к обучению, создание максимально комфортных условий, благоприятного микроклимата в группе, ситуации успеха на занятиях, системность

стимулирования достижений, сотрудничество родителями. Одарённый ребёнок на занятиях получает дополнительный материал, развивает умение работать самостоятельно, помогает выполнить задания другим обучающимся.

На первый год зачисляются дети 6-10 лет.

На второй год зачисляются дети 7-11 лет.

На третий год зачисляются дети 8-12 лет.

Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2 год обучения.

Формы работы: в группах, в малых группах, индивидуально. Во время групповых занятий состав группы не должен превышать 15 человек.

Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Для занятий по греко-римской борьбе характерно определенная длительность этапов и строгая регламентация заданий.

1. Подготовительный этап - разминка с помощью относительно легких упражнений.
2. Основной этап - решаются главные задачи занятия, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие спортивной борьбе.
3. Заключительный этап - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- практические занятия в зале;
- тренировочные выезды, сборы;
- соревнования;
- самостоятельная работа обучающихся.

Состав группы – постоянный.

Межпредметные связи.

Межпредметные связи – инструмент конвергентного подхода, в основе которого целостное представление обучающихся об окружающей реальности. Программа позволяет обучающимся раскрывать таланты в абсолютно различных, но очень интересных и современных направлениях образовательной деятельности: физкультура, гигиена, физиология, анатомия, физическая культура.

Формы контроля (аттестации). Способы определения результативности программы.

Оценка образовательных результатов обучающихся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствует росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

Входная диагностика позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Однако входная диагностика проводится не с целью отбора обучающихся для прохождения программы, а с целью дальнейшего выявления их прогресса, и

возможной коррекции форм работы. Формы входящей диагностики: тестирование, сдача нормативов. Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Текущий контроль включает следующие формы: беседа, наблюдение, тестирование, конкурс, соревнование, сдача нормативов.

*Промежуточный и итоговый контроль (аттестация)*начало и конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.

Система контроля достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе контроля исследуются уровень подготовленности детей по борьбе путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Оценка образовательных результатов проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков упражнений в разных возрастных группах.

Основной формой подведения итогов по реализации данной программы является результативность участия воспитанников в соревнованиях различных уровней и выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

Основные формы взаимодействия педагога с родителями (законными представителями) обучающихся.

Для успешного выполнения программы является тесная работа с родителями детей. Педагог обучает родителей, как правильно выполнять упражнения, сообщает об успехах и трудностях детей, составляет с ними планы совместных занятий.

1. Групповые формы:

– Дни открытых дверей.

– Родительское собрание.
– Совместные походы.
– Совместная досуговая деятельность.

2. Индивидуальные формы:

– Анкетирование, диагностика.
– Индивидуальная консультация (беседа).
– Просветительская работа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы является вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по греко-римской борьбе, которая направлена на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники борьбы, волевых качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Задачи 1 год обучения.

Предметные (обучающие):

1. Знать историю возникновения борьбы в России.
2. Основные правила борьбы.
3. Привитие навыков гигиены и самоконтроля. Строение тела и гигиена человека.

Метапредметные (развивающие):

1. Создание устойчивого интереса к занятиям греко-римской борьбы.
2. Организация содержательного досуга средствами спорта. Отвлечение от дурного влияния улицы.

Личностные (воспитательные):

1. Вооружение общими и специальными знаниями, умениями и навыками в борьбе.
2. Развитие физических возможностей спортсмена.

Задачи 2 года обучения.

Предметные (обучающие):

1. Знать историю возникновения борьбы за рубежом, родина борьбы.
2. Знать правила судейства.

Метапредметные (развивающие):

1. Создание устойчивого интереса к занятиям борьбой.
2. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества. Взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении.
3. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
4. Формирование здорового образа жизни.

Личностные (воспитательные):

1. Развитие общей и специальной физической подготовленности.
2. Применение полученных знаний, умений и навыков для организации активного отдыха, повышения работоспособности.

3. Систематические занятия спортом, направленные на развитие личности.

Задачи 3 года обучения:

Предметные (обучающие):

1. Развитие общей и специальной и тактико-технической подготовки.
2. Обучить технике и тактике борьбы.

Личностные (воспитательные):

1. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, профориентирование.

Метапредметные (развивающие):

1. Развитие общей и специальной и тактико-технической подготовки.
2. Развитие познавательной культуры воспитанников в избранном виде спорта.

Основными формами учебно-тренировочного процесса и подведения итогов реализации программы являются:

-ведение журнала педагогом дополнительного образования-преподавателем;

-организация и проведение соревнований;

-наблюдение;

-беседы;

-групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

-восстановительные мероприятия;

-прохождение ежегодной диспансеризации;

-участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятий, согласно календарного плана,

-участие учебных и спортивных сборах;

-инструкторская и судейская практика;

-видео просмотры;

-проведение анализа соревнований.

1.3. Содержание программы

Учебный план распределения тренировочной нагрузки для групп по греко-римской борьбе

Таблица 1

№	Содержание занятий	Уровень подготовки		
		Первый год	Второй год	Третий год
	Теоретические занятия (часов в год):	10	10	10
1	История развития борьбы в России	1	1	1
2	Правила техники безопасности на занятиях	2	2	2
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1	2	2
4	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1	2	2
5	Физическая подготовка борца	1	2	2
6	Единая спортивная классификация в спортивной борьбе	1	1	1
7	Практические занятия (часов в год):	100	100	100
8	Общая физическая подготовка (час)	50	70	70
9	Специальная физическая подготовка (час)	10	50	50
10	Игровые комплексы в борьбе (час)	30	20	20
11	Тактико-техническая подготовка (час)	8	40	40
12	Соревнования и контрольные испытания (час)	1	4	4
13	Восстановительные мероприятия (час)	-	20	20
	ВСЕГО (часов в год):	216	324	324

Учебный план первого года обучения (216 часов)

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации контроля
1.	Физическая культура и спорт	1		1	беседа
2.	Борьба в системе физического воспитания	1		1	беседа
3.	История спортивной борьбы	1		1	беседа
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1		1	беседа
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1		1	беседа
6.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. Страховка и самостраховка	1	22	23	наблюдение исправление, зачет
7.	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы.	1	60	61	наблюдение исправление, зачет
8.	Воспитание физических качеств	2	83	85	наблюдение исправление, зачет
9.	Игровые комплексы в борьбе	2	30	32	игра
10.	Врачебный контроль, спортивный массаж	2	2	4	
11.	Восстановительные мероприятия	6		6	
	ИТОГО	19	197	216	

Учебный план второго года обучения (324 часа)

Таблица3

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теория	Практика	Всего часов	Форма аттестации, контроля
1.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся	4		4	беседа
2.	История спортивной борьбы	2		2	беседа
3.	Правила соревнований по борьбе. Терминология спортивной борьбы	4	4	8	беседа
4.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.	1	59	60	наблюдение исправление, зачет
5.	Общие основы тактики и техники спортивной борьбы.	4	90	94	наблюдение исправление, зачет
6.	Основы методики обучения и тренировки борца	2		2	наблюдение исправление, зачет

7.	Воспитание физических качеств	2	98	100	наблюдение исправление, зачет
8.	Игровые комплексы в борьбе	1	38	39	игра
9.	Врачебный контроль	2	2	4	
10.	Соревнования. Восстановительные мероприятия	1	9	10	
11.	Моральная и психологическая подготовка борца	1		1	беседа
	ИТОГО	24	300	324	

Учебный план третьего года обучения (324 часа)

Таблица 3

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теория	Практика	Всего часов	Форма аттестации, контроля
1.	Влияние занятий спортивной борьбой на строение и функции организма учащихся	3		3	беседа
2.	История спортивной борьбы	2		2	беседа
3.	Классификация спортивной борьбы, правила соревнований	4	4	8	беседа
4.	Гигиена, закаливание, режим питания	3		3	беседа
5.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.	1	29	30	наблюдение исправление, зачет
6.	Основы тактики и техники спортивной борьбы.	1	9	10	наблюдение исправление, зачет
7.	Основы методики обучения и тренировки борца	1	99	100	наблюдение исправление, зачет
8.	Воспитание физических качеств	1	119	120	наблюдение исправление, зачет
9.	Игровые комплексы в борьбе	1	19	20	игра
10.	Врачебный контроль и спортивный массаж	2	2	4	
11.	Восстановительные мероприятия	1	19	20	
12.	Моральная и психологическая подготовка борца	2		2	беседа
13.	Просмотр и анализ соревнований	2		2	
	ИТОГО	24	300	324	

1.3.2. Содержание учебного плана

1 (первый) год обучения

1. Физическая культура и спорт (1 час)

Физическая подготовка борца. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования

физической подготовки борца.

2. Борьба в системе физического воспитания (1 час)

Единая спортивная классификации в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе.

3. История спортивной борьбы (1 час)

История развития борьбы в России. Основные этапы развития борьбы в России после1917года. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся борцы России.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час)

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (1 час)

Правила техники безопасности на занятиях. Правила соревнований. Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

6. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. Страховка и самостраховка (23 часа)

Теория (1 час) *Основы техники и тактики спортивной борьбы*. Понятие о технике, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Практическая подготовка (22 часа)

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя, лежа различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц ног, рук, спины и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. Подвижные игры и эстафеты: игры с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук, в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогиб, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор, лежа боком, в упор, лежа на спине; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование).

Упражнения для ног. Стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30-60 м.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя, лежа различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц ног, рук, спины и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

Общеразвивающие упражнения с предметами

С короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С длинной скакалкой. Забегание под вращающуюся скакалку; прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, прыжки вдвоем и втроем.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движением туловища.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля, 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; броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища,

маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу, друг другу 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, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнование на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием 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; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, 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, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, 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 с 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 покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или 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 с одновременным вдохом; покачивания головы влево и вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую

(ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения на гимнастических снарядах

На гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, 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 верхом 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 головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и передвижение 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 одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м 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), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

На кольцах и перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и 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, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность.

На козле и коне - опорные прыжки через снаряды разной высоты.

Упражнения на батуте: прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на 180° - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот - 1/2 сальто вперед на спину - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° в сед - прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги - прыжок в сед - прыжок с пируэтом на колени - прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед - прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

Подвижные игры и эстафеты: игры с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специальная физическая подготовка 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; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое и правое плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом. 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 поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

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 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, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных борцовских действий и приемов с манекеном, с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих бросков с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных технических действий и 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, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове и т.д.; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; 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; отжимание рук в разных исходных положениях - стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание 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; внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

7. Общие основы тактики и техники спортивной борьбы (61 час)

Теория: Освоение элементов техники и тактики (1 час)

Практика (60 часов)

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 приставлением 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 полной 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 обучающиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т. п.).

8. Воспитание физических качеств (85 часов)

Теория (2 часа)

Практика (83 часа)

Развитие гибкости.

Упражнения растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения. Упражнения выполняются очень осторожно, т.к. чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. В результате регулярных упражнений, развивающих гибкость мышцы, становятся более эластичными и не уменьшая своей силы, дают возможность увеличивать амплитуду движений. В начале упражнения выполняются медленно, плавно и без напряжения, затем необходимо амплитуду движений увеличивать, а в конце ускорять движения. При этом необходимо следить, чтобы появилось ощущение растягивающейся мышцы, но доводить ее до боли нельзя. Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Развитие ловкости.

Различные упражнения из акробатики и гимнастики. Все упражнения для развития ловкости можно выполнять по несколько раз, насколько позволяет размер ковра. Ловкость достигается занятиями борьбой, спортивными играми.

Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок на ковре с разными партнерами, обладающими атакующей и защитной техникой. Развитие специальной ловкости зависит от общей подготовленности и воспитания морально-волевых качеств спортсмена.

Развитие силы.

При развитии силы мышц у борцов, необходимо учитывать специфику борьбы, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Излишнее увлечение физическими упражнениями, развивающими силу, может лишить движения борца эластичности. Для развития силы рекомендуются упражнения на преодоление тяжести противника, упражнения с отягощениями. Упражнения развивающими силу, необходимо чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений, а также укреплению связок юных борцов.

Развитие быстроты движений.

При развитии быстроты движения борец должен учитывать излишний вес тела замедляет движения, сила способствует быстрым движениям, расслабленная эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой, плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой, выполнять упражнения для развития быстроты лучше малыми дозами, но чаще. Скорость движения зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров юного спортсмена. Качество быстроты воспитывается в юном возрасте, а затем сохраняется регулярной тренировкой.

Развитие выносливости.

Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и регулярными специальными упражнениями. Общая выносливость способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость способность в течении определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

9. Игровые комплексы в борьбе (32 часа)

Теория (2 часа)

Практика (83 часа)

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнера соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того,

чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в спортивной борьбе.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивному единоборству. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы - требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах, играющих в касание, появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников

(соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и соревновательном поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов.

Комплектовать спарринг - партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители - в одну группу, побежденные - в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки спортсменов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в поединке. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих спортсменов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить учащихся мыслить категориями

решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств**.**

10.Врачебный контроль, спортивный массаж (4 часа)

Медосмотр осуществляется два раза в год во врачебно-физкультурном диспансере для выявления морфофункциональных сдвигов в организме юных борцов. Утомление, предупреждение спортивных травм, это особенность спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям греко-римской борьбой.

Медико-биологические методы повышения физической работоспособности включают рациональное питание, витамины, физио и гидро процедуры, спортивный массаж, парную баню. Спортивный массаж

проводят после соревновательных, тренировочных нагрузок, между схватками и т.д. Он снимает усталость, утомление, болевые ощущения, усиливает кровообращение мышечной ткани, активизирует восстановительные процессы.

Наиболее распространен ручной массаж. Применяется также самомассаж, вибромассаж, электромассаж, различные ванны.

Для повышения эффективности восстановительных процессов необходимо использовать различные методы и средства, постоянно чередуя их так, как организм быстро адаптируется к одним и тем же воздействиям.

11. Восстановительные мероприятия (6 часов)

1) Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; •

разнообразие средств и методов тренировки;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в

отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении

тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

2) Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение психорегулирующая тренировка.

3) Медико-биологические средства восстановления:

а) гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера, душ, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе, рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация, тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства: душ, ванны, бани; ультрафиолетовое облучение, массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения борцов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Для того чтобы оценить отдельные движения или сопоставить их между собой, определяют их биомеханические характеристики, которые делятся на две группы: качественные (напряженность, расслабленность, свобода, легкость, выразительность и др.) и количественные (кинематические, динамические и статические). Характеристики движений во многом зависят от двигательных возможностей спортсмена, под которыми понимаются предпосылки, сложившиеся в организме в процессе развития (филогенеза и онтогенеза).

Педагог дополнительного образования, учитывая реальные двигательные возможности борцов, ставит перед ними те или иные двигательные задачи. Это предполагает выполнение движений с заданными биомеханическими характеристиками, стимулирующими активизацию

мыслительной и двигательной деятельности и в итоге позволяющими достичь соответствующих целей.

Двигательная задача решается путем специально организованных двигательных действий.

2 (второй) год обучения

1. **Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся (4 часа)**

Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания.

Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

2. **История спортивной борьбы (2 часа)**

Возникновение и история Олимпийского движения.

Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы-профессионалы: И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин и др.

Место и значение спортивной борьбы в российской системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене. Виды спортивной борьбы.

Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ.

3. **Правила соревнований по борьбе. Терминология спортивной борьбы (8 часов)**

Общероссийские антидопинговые правила; противоправные действия в спорте, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение

4. **Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. (60 часов)**

Теория (1 час) *Основы техники и тактики спортивной борьбы*. Понятие о технике, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Практическая подготовка (59 часов)

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя, лежа различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц ног, рук,

спины и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. Подвижные игры и эстафеты: игры с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук, в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогиб, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор, лежа боком, в упор, лежа на спине; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование).

Упражнения для ног. Стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30-60 м.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя, лежа различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц ног, рук, спины и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

Общеразвивающие упражнения с предметами

С короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С длинной скакалкой. Забегание под вращающуюся скакалку; прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, прыжки вдвоем и втроем.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движением туловища.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля, 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; броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу, друг другу 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, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнование на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием 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; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, 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, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, 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 с 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 покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или 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 с одновременным вдохом; покачивания головы влево и вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения на гимнастических снарядах

На гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, 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 верхом 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 головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и передвижение 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 одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на

расстоянии более 1 м 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), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

На кольцах и перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и 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, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность.

На козле и коне - опорные прыжки через снаряды разной высоты.

Упражнения на батуте: прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на 180° - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот - 1/2 сальто вперед на спину - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° в сед - прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги - прыжок в сед - прыжок с пируэтом на колени - прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед - прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

Подвижные игры и эстафеты: игры с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специальная физическая подготовка 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;

длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое и правое плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом. 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 поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

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 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, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных борцовских действий и приемов с манекеном, с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих бросков с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных технических действий и 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, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове и т.д.; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; 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; отжимание рук в разных исходных положениях - стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание 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; внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

5. Общие основы тактики и техники спортивной борьбы. (94 часа)

Теория: Освоение элементов техники и тактики (4 часа)

Практика (90 часов)

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 180о.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания полной 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 обучающиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т. п.).

6. Основы методики обучения и тренировки борца (2 часа)

Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы. Тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение тренировки. Дидактические принципы спортивной подготовки (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности,

систематичности) и особенности их реализации в тренировочном процессе по спортивной борьбе. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах тренировки. Понятие формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение

7. Воспитание физических качеств (100 часов)

Теория (2 часа)

Практика (98 часов)

Развитие гибкости.

Упражнения растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения. Упражнения выполняются очень осторожно, т.к. чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. В результате регулярных упражнений, развивающих гибкость мышцы, становятся более эластичными и не уменьшая своей силы, дают возможность увеличивать амплитуду движений. В начале упражнения выполняются медленно, плавно и без напряжения, затем необходимо амплитуду движений увеличивать, а в конце ускорять движения. При этом необходимо следить, чтобы появилось ощущение растягивающейся мышцы, но доводить ее до боли нельзя. Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Развитие ловкости.

Различные упражнения из акробатики и гимнастики. Все упражнения для развития ловкости можно выполнять по несколько раз, насколько позволяет размер ковра. Ловкость достигается занятиями борьбой, спортивными играми. Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок на ковре с разными партнерами, обладающими атакующей и защитной техникой. Развитие специальной ловкости зависит от общей подготовленности и воспитания морально-волевых качеств спортсмена.

Развитие силы.

При развитии силы мышц у борцов, необходимо учитывать специфику борьбы, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Излишнее увлечение физическими упражнениями, развивающими силу, может лишить движения борца эластичности. Для развития силы рекомендуются упражнения на преодоление тяжести противника, упражнения с отягощениями. Упражнения развивающими силу, необходимо чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений, а также укреплению связок юных борцов.

Развитие быстроты движений.

При развитии быстроты движения борец должен учитывать излишний вес тела замедляет движения, сила способствует быстрым движениям, расслабленная эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой, плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой, выполнять упражнения для развития быстроты лучше малыми дозами, но чаще. Скорость движения зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц,

подвижности нервных центров юного спортсмена. Качество быстроты воспитывается в юном возрасте, а затем сохраняется регулярной тренировкой.

Развитие выносливости.

Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и регулярными специальными упражнениями. Общая выносливость способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость способность в течении определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью

8. Игровые комплексы в борьбе (20 часов)

Теория (1 час)

Практика (39 часов)

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнера соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в спортивной борьбе.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере. В период ознакомления игры проводятся по всей

площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивному единоборству. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы - требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах, играющих в касание, появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и соревновательном поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов.

Комплектовать спарринг - партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители - в одну группу, побежденные - в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки спортсменов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в поединке. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих спортсменов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

9. Врачебный контроль (4 часа)

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма

10.Соревнования. Восстановительные мероприятия (10 часов)

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

1) Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

разнообразие средств и методов тренировки;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в

отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении

тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

2) Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение психорегулирующая тренировка.

3) Медико-биологические средства восстановления:

а) гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера, душ, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе, рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация, тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства: душ, ванны, бани; ультрафиолетовое облучение, массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения борцов, а

также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Для того чтобы оценить отдельные движения или сопоставить их между собой, определяют их биомеханические характеристики, которые делятся на две группы: качественные (напряженность, расслабленность, свобода, легкость, выразительность и др.) и количественные (кинематические, динамические и статические). Характеристики движений во многом зависят от двигательных возможностей спортсмена, под которыми понимаются предпосылки, сложившиеся в организме в процессе развития (филогенеза и онтогенеза).

Педагог дополнительного образования, учитывая реальные двигательные возможности борцов, ставит перед ними те или иные двигательные задачи. Это предполагает выполнение движений с заданными биомеханическими характеристиками, стимулирующими активизацию мыслительной и двигательной деятельности и в итоге позволяющими достичь соответствующих целей.

Двигательная задача решается путем специально организованных двигательных действий.

11.Моральная и психологическая подготовка борца (1 час)

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей, как основной метод воспитания волевых качеств.

Осознание спортсменами задач на соревнования;

Изучение конкретных условий предстоящих соревнований;

Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий Момент;

Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим Поединком;

Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

<u>3 (третий) год обучения</u>

1. **Влияние занятий спортивной борьбой на строение и функции организма учащихся (3 часа)**

Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борца.

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

2. История спортивной борьбы (2 часа)

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене.

Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, греко-римской, дзюдо и самбо).

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

3. Классификация спортивной борьбы, правила соревнований (8 часов)

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников.

Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

4. Гигиена, закаливание, режим питания (3 часа)

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания.

Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в

период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

5. **Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. (30 часов)**

Теория (1 час) Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Практическая подготовка (29 часов)

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя, лежа различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц ног, рук, спины и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. Подвижные игры и эстафеты: игры с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук, в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогиб, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор, лежа боком, в упор, лежа на спине; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование).

Упражнения для ног. Стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30-60 м.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя, лежа различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные

движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц ног, рук, спины и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

Общеразвивающие упражнения с предметами

С короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С длинной скакалкой. Забегание под вращающуюся скакалку; прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, прыжки вдвоем и втроем.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движением туловища.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля, 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; броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу, друг другу 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, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнование на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием 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; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, 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, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, 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 с 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 покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или 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 с одновременным вдохом; покачивания головы влево и вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения на гимнастических снарядах

На гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, 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 верхом 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 головой вверх,

держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и передвижение 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 одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м 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), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

На кольцах и перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и 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, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность.

На козле и коне - опорные прыжки через снаряды разной высоты.

Упражнения на батуте: прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на 180° - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот - 1/2 сальто вперед на спину - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° в сед - прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги - прыжок в сед - прыжок с пируэтом на колени - прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед - прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

Подвижные игры и эстафеты: игры с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специальная физическая подготовка 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; длин¬ный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое и пра¬вое плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом.

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 поднимание и опускание головы; повороты голо¬вы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; движения в поло¬жении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

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 через сто¬ящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через пал¬ку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после паде¬ния назад.

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных борцовских действий и приемов с манекеном, с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощения¬ми; имитация изучаемых атакующих бросков с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных технических

действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стояще¬го) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через го¬лову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове и т.д.; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; 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; отжимание рук в разных исходных положениях - стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание 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; внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

6. Основы тактики и техники спортивной борьбы. (10 часов)

Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца.

Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца.

Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

7. Основы методики обучения и тренировки борца (100 часов)

Особенности начальной спортивной подготовки и техники юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

Этапы спортивной подготовки, их задачи и содержание. Методика тренировки основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

Система принципов и методов тренировки и их зависимость от системы задач.

Последовательность решения всего многообразия задач тренировки. Содержание процесса спортивной подготовки на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начальной подготовки в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа на этапе начальной спортивной подготовки. Схема освоения простых и сложных приемов. Страховка и помощь при освоении. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки

8. Воспитание физических качеств (120 часов)

Теория (1 час)

Практика (119 часов)

Развитие гибкости.

Упражнения растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения. Упражнения выполняются очень осторожно, т.к. чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. В результате регулярных упражнений, развивающих гибкость мышцы, становятся более эластичными и не уменьшая своей силы, дают возможность увеличивать амплитуду движений. В начале упражнения выполняются медленно, плавно и без напряжения, затем необходимо амплитуду движений увеличивать, а в конце ускорять движения. При этом необходимо следить, чтобы появилось ощущение растягивающейся мышцы, но доводить ее до боли нельзя. Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Развитие ловкости.

Различные упражнения из акробатики и гимнастики. Все упражнения для развития ловкости можно выполнять по несколько раз, насколько позволяет размер ковра. Ловкость достигается занятиями борьбой, спортивными играми. Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок на ковре с разными партнерами, обладающими атакующей и защитной техникой. Развитие специальной ловкости зависит от общей подготовленности и воспитания морально-волевых качеств спортсмена.

Развитие силы.

При развитии силы мышц у борцов, необходимо учитывать специфику борьбы, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Излишнее

увлечение физическими упражнениями, развивающими силу, может лишить движения борца эластичности. Для развития силы рекомендуются упражнения на преодоление тяжести противника, упражнения с отягощениями. Упражнения развивающими силу, необходимо чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений, а также укреплению связок юных борцов.

Развитие быстроты движений.

При развитии быстроты движения борец должен учитывать излишний вес тела замедляет движения, сила способствует быстрым движениям, расслабленная эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой, плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой, выполнять упражнения для развития быстроты лучше малыми дозами, но чаще. Скорость движения зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров юного спортсмена. Качество быстроты воспитывается в юном возрасте, а затем сохраняется регулярной тренировкой.

Развитие выносливости.

Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и регулярными специальными упражнениями. Общая выносливость способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость способность в течении определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

9. Игровые комплексы в борьбе (20 часов)

Теория (1 часа)

Практика (19 часов)

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнера соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является

одним из видов действия, довольно часто встречающихся в спортивной борьбе.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивному единоборству. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы - требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах, играющих в касание, появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и соревновательном поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), другой старается как

можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов.

Комплектовать спарринг - партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители - в одну группу, побежденные - в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки спортсменов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в поединке. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих спортсменов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые

стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом(мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

10. Врачебный контроль и спортивный массаж (4 часа)

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: -внешние – механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; - внутренние – наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения.

Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Анализ динамики показателей самоконтроля. Основные виды спортивного массажа.

Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания

11. Восстановительные мероприятия (20 часов)

1) Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; •

разнообразие средств и методов тренировки;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в

отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении

тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

2) Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение психорегулирующая тренировка.

3) Медико-биологические средства восстановления:

а) гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера, душ, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе, рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация, тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства: душ, ванны, бани; ультрафиолетовое облучение, массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам

локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения борцов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Для того чтобы оценить отдельные движения или сопоставить их между собой, определяют их биомеханические характеристики, которые делятся на две группы: качественные (напряженность, расслабленность, свобода, легкость, выразительность и др.) и количественные (кинематические, динамические и статические). Характеристики движений во многом зависят от двигательных возможностей спортсмена, под которыми понимаются предпосылки, сложившиеся в организме в процессе развития (филогенеза и онтогенеза).

Педагог дополнительного образования, учитывая реальные двигательные возможности борцов, ставит перед ними те или иные двигательные задачи. Это предполагает выполнение движений с заданными биомеханическими характеристиками, стимулирующими активизацию мыслительной и двигательной деятельности и в итоге позволяющими достичь соответствующих целей.

Двигательная задача решается путем специально организованных двигательных действий.

12. Моральная и психологическая подготовка борца (2 часа)

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности.

Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью само мобилизации, самоограничения, само убеждения, само побуждения, само принуждения к безусловному выполнению режима дня.

13. Просмотр и анализ соревнований (2 часа)

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

1.4.Планируемые результаты реализации программы

Результатом реализации программы по греко-римской борьбе 1 (первого) года обучения следует считать:

Личностные (воспитательные):

-сформированность общей культуры личности обучающихся, способность адаптироваться в современном обществе;

-приобщенность потребности личности в здоровом образе жизни;

-воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств обучающихся, чувства ответственности, активности, умения взаимодействовать со сверстниками.

Метапредметные (развивающие):

-развитость и совершенство двигательных умения и навыков;

-развитость двигательной культуры (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);

-укрепление здоровье и повышение работоспособности обучающихся.

Предметные (обучающие):

-овладение приемами и навыками правильных движений в спортивной борьбе;

-приобретение обучающимися теоретических знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;

-обучение приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Результатом реализации программы по греко-римской борьбе 2 (второго) года обучения следует считать:

Личностные (воспитательные) результаты:

• добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;

• сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;

• сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;

• сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.

• воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

Метапредметные (развивающие) результаты:

• развитие умения самостоятельно принимать решения;

• сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;

• приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;

• сформированность умения работать по предложенным инструкциям;

• сформированность умения правильно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств и выполнять ранее изученные приёмы.

Предметные (обучающие) результаты:

• знания по укреплению и сохранению здоровья, закаливанию организма;

• формирование спортивных двигательных умений и навыков;

• развитие общих и специальных физических качеств;

• совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена;

• формирование поведения в соответствии требованиями общества;

• развитие психомоторных качеств.

Результатом реализации программы по греко-римской борьбе 3 (третьего) года обучения следует считать:

Личностные (воспитательные) результаты:

• добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;

• сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;

• сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;

• сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.

• воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

Метапредметные (развивающие) результаты:

• развитие умения самостоятельно принимать решения;

• сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;

• приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;

• сформированность умения работать по предложенным инструкциям;

• сформированность умения правильно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств и выполнять ранее изученные приёмы.

Предметные (обучающие) результаты:

Выполнение различных приемов и соревновательных связок:

• 30 секунд - отлично,

• до 40 секунд - хорошо,

• до 50 секунд - удовлетворительно.

Выполнение различных приемов и соревновательных связок на манекенах

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке.

Проведение пяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения борьбы.

• Проведение всех поединков - отлично.

• Выигрыш трех поединков - хорошо.

• Выигрыш одного поединков - удовлетворительно.

По психологической подготовке.

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

По общему результату участия в соревнованиях.

• В 3 соревнованиях занимать первые места - отлично.

• В 3 соревнованиях стать призёром - хорошо.

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение на оценку основной части занятия. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочных сборов.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, хронометриста.

Модель построения трехгодичной тренировки борцов

Компоненты подготовки	Начальный уровень подготовки(1 год)	Второй уровень подготовки (2 год обучения)	Третий уровень подготовки (3 год обучения)
Спортсмены	Новички 6-9 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом.	Обучающиеся среднего возраста 10-14 лет	Старшие обучающиеся 15-18 лет
Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборств.	Совершенствование основ ведения единоборства; совершенствование овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборств.	
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, повторный соревновательный интервальный	
Формы организации тренировочного процесса	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности.		
Условия подготовки	Борцовский зал, с соответствующим оборудованием, специальное оборудование тренажеры, игровые площадки		
Цель подготовки	Привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культуры и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой.		
Идейно-политическое и нравственное воспитание	Воспитание патриотизма чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной» этики, закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни школы.		
Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований содержании и организации занятий по спортивной борьбе и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные		

	достижения в видах борьбы, о системе многолетней подготовки борцов, о методах анализа спортивной подготовки.
Специально-психологическая подготовка	Повышение уровня мотивации к занятиям борьбой; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим занятиям.
Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений. Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств.
Средства восстановления	Педагогические – прогулки, пеший туризм, вело туризм, плавание, гребля, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня.

Первый год занятий
(начальный уровень подготовки).

Тренировочный процесс рекомендуется строить таким образом, чтобы сфера занятий спортивной борьбой не стала для обучающихся «раковиной для улитки» важно развивать в них ростки самостоятельности через различные формы приобретения социального опыта проживания разнообразных ситуаций, поддерживать в них «ощущение успеха», способствующее развитию уверенности, независимости, облегчающий процесс самоутверждения в обществе особенно остро переживаемый в подростковом возрасте.
Цель начального уровня подготовки: отбор, комплектование и сохранность групп.
Задачи:
- ознакомление с основными средствами подготовки борца;
- выявление задатков и способностей детей;
- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития.

После начального уровня подготовки, обучающиеся должны:
Знать:
- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности;
- единую спортивную квалификацию;
- гигиена, закаливание, режим борца.
Уметь:
- выполнять учебные задания на занятиях;

- правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- страховку и самостраховку;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;
- оказать первую медицинскую помощь.

Овладеть:
- знаниями, умениями и навыками основ техники борьбы в партере и в стойке;
- элементы акробатики и гимнастики.

Второй года обучения
(второй уровень подготовки).

•

Наиболее эффективны при обучении спортивной борьбой следующие технологии: разноуровнего обучения, коллективного взаимообучения (коллективного способа обучения), индивидуального способа обучения, и технология игры с элементами единоборств. Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят в борцовском зале и на открытой местности. Подобная организация обучения служит «динамической разминкой» после обучения в школе, в условиях классно – урочной системы и гиподинамии.

Цель второго уровня подготовки: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств.

Задачи:
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- определение вида спорта для последующих занятий;
- познакомить с терминологий в спортивной борьбе.

После первого уровня подготовки, обучающиеся должны:
- понимать о необходимости физических упражнений, для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать:
- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;
- о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;
- терминологию спортивной борьбы;
- правила соревнований по борьбе;

- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца.

Уметь:
- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения

- выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;
- выполнить игровые комплексы с элементами единоборств;
Овладеть: знаниями и навыками в организации и проведения соревнований; судейской практики.
Третий года обучения
(третий уровень подготовки).

Специфика деятельности обучающихся на занятиях по греко-римской борьбе – ее интенсивная эмоциональная окраска, яркое внешнее проявление нравственных и волевых качеств – позволяют педагогу формировать в реальной ситуации отношение обучающихся к различным морально-этическим нормам, эффективно использовать тренировки для воспитания всесторонне развитой личности.
Во время проведения поединков формируются определенные навыки, тактические уловки. Спортсмен ищет и находит такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливаются и приемы борьбы, которые передаются из поколения в поколение.
Цель третьего уровня подготовки: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств.
Задачи:
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группе;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.
После третьего уровня обучения, обучающиеся должны:
- понимать о необходимости физических упражнений, выполнять и владеть приемами самообороны для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.
Знать:
- основы тактики и техники спортивной борьбы.
Уметь:
- проводить тренировочные и профессиональные схватки с учётом тактического плана;
- выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;
- анализировать индивидуальные особенности в технике выполнения различных приёмов и комбинаций у отдельных борцов.
Овладеть:

- знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности, позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий. Календарный учебный график объединения «Греко-римская борьба» (1 год обучения) (Приложение 1)

Таблица 5

№ п/п	Дата		время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Факт.						
ИТОГО: 216 часов								

Календарный учебный график объединения «Греко-римская борьба» (2 год обучения)

Таблица 6

№ п/п	Дата		время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Факт.						
ИТОГО: 324 часа								

Календарный учебный график объединения «Греко-римская борьба» (3 год обучения)

Таблица 7

№ п/п	дата		время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Факт.						
ИТОГО: 324 часа								

2.2 Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-технические условия.

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

● помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (СН245 – 71), строительным нормам и правилам (СН и П I I. 63 -73). Объем помещения

на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м., а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.

● освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах

– не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания – 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

Оборудование зала:

- покрытие пола – борцовский ковер, зал греко-римской борьбы площадью 212кв.м;
- зал общей физической подготовки, оборудованный спортивными тренажерами, гимнастической перекладиной и инвентарем;
- манекены – 2 шт.;
- набивные мячи – 2 шт.;
- скамейка гимнастическая – 2 шт.;
- канат борцовский – 1 шт.;
- гимнастические маты – 10 шт.;
- скакалки;
- мячи;

2.2.2. Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы.

Мультимедийные материалы по греко-римской борьбе.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.3. Формы аттестации и контроля

Форма аттестации и контроля

Таблица8

Вид контроля	Формы и методы контроля
Входная диагностика 1 год обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 2-го и последующих лет обучения с целью установления степени готовности ребенка	Тестирование, собеседование, диагностические задания, и др.

к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	
Текущий контроль Проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом.	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнование, выполнение спортивных нормативов, турнир, проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.
Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы, раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы.	
Промежуточная аттестация ироводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или образовательной программы в целом.	Аттестация проводиться в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.
Итоговый контроль Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявление конечных результатов освоения программы.	Зачёт, экзамен, соревнование. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.

Формы отслеживания результатов: аналитическая справка, материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, аудио-, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, протокол соревнований, мастер-классы, открытых занятий, защита (презентация) творческих проектов на различных мероприятиях (ГМО педагогов дополнительного образования, научно-практические конференции, семинары, слеты, интернет-педсоветы).

Спортсмены участвуют в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

Переводные нормативы по технической подготовленности для групп всех уровней подготовки

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту:

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста:

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку:

- оценка «5» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъём разгибом:

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия):
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Выполнение технико–тактических действий

- Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.
- Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.
- Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.
- Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием – защита – прием;

б) прием – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере.

- оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

- оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе;
- оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения обучающимися планируемых результатов (ФЗ № 273 ст.2, п. 9; ст. 47, п. 5). Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты), разработанные критерии оценки.

Разрабатывая диагностические материалы, педагог учитывает проведение входящего, текущего, промежуточного контроля, итоговый контроль при завершении каждого года обучения.

Характеристика оценочных материалов в группах.

Таблица 9

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика	Назначение оценочного материала по программе
Базовая техническая подготовка		
Упражнения на растяжку	Упражнения на овладение навыками правильной осанки и походки	Обеспечение условий для формирования правильной стойки; формирование знаний о правильной стойке, как именно надо стоять, двигаться; сознательное и бережное отношение к здоровью как одной из главных ее опор – позвоночнику; совершенствование навыков правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений
Упражнения на гибкость		
Упражнения на выносливость		
Упражнения на ловкость		
Гимнастические упражнения		
Акробатические упражнения		
Специальная техническая подготовка		
Кувырки (вперед, назад, боком)	Упражнения на овладение бега, прыжков, кувырков, наклонов, падений.	Положительное влияние на всестороннее физическое развитие обучающегося,
Забегания на мосту		
Переворот с упора на мост		
Переворот прогнувшись		
Колесо		

Хождение на руках		улучшает работу сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляет мышцы и опорно-двигательный аппарат, развивает такие физические качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость
Колесо с падением на живот		
Со стойки на мост в упор на руки		
Со стойки на мост, не касаясь головой ковра		
Стойка на голове с упором рук		
Гимнастические упражнения		
Акробатические упражнения		
Упражнение на выносливость		
Упражнения на гибкость		
Виды бега:		
Правым и левым боком		
С высоким подниманием бедра		
Захлестом голени		
Наклоны:		
а) стоя вперед		
В стороны (на двух ногах)		
В стороны (на одной ноге)		
Назад (на двух ногах)		
Назад (на одной ноге)		
б) на коленях:		
Вперед, в стороны, назад		
Подскоки и прыжки:		
а) с двух ног с места:		
Прогнувшись		
Выпрямившись с поворотом на 360º		
Из приседа		
Разножка		
Прогнувшись, боковой с согнутыми		
б) с двух ног:		
Прыжок со сменой ног		
После приседа		
В длину		
В высоту		
в) толчки одной с места:		
Прыжок махом (в сторону, вперед)		
г) толчком одной с ходу:		
Подбивной (в сторону, вперед)		
Закрытый и открытый		
Со сменой ног (впереди, сзади)		
Со сменой согнутых ног		
Махом		
Широкий		
Широкий, сгибая и разгибая ногу		
Подбивной в грудь		
Упражнения в равновесии:	Упражнения на овладение равновесием	Способность сохранять равновесие необходима для
Стойка обняв ногу согнутую в колене		
Равновесие в полуприседе		

Равновесие в стойке на левой, на правой	(переднее, заднее, боковое)	овладения многими основными движениями.
Равновесие в полуприседе на левой, на правой		

Контрольно-переводные нормативы
для различных этапов обучения
Переводные нормативы по ОФП и СФП для групп всех уровней подготовки

Таблица 9

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в балах									
		29-47 кг					/	53-66 кг			
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0					
2	Бег на 60м (с)						9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12
4	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50
5	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
6	Подъём партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11
7	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
8	Бег на 400 м (мин, с)	1,18	1,16	1,14	1,2	1,10					
9	Бег на 800 м (мин, с)						3,10	3,05	3,00	2,55	2,50
10	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
11	10 кувырков перед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
12	Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14,0

педагог-преподаватель может пользоваться данными нормативами, а может разрабатывать нормативы самостоятельно.

Восстановительные мероприятия

Повышению работоспособности борцов способствуют различные методы и средства восстановления. К ним относятся педагогические, медико-биологические, психологические.

Основой педагогического метода восстановления является рациональная структура тренировочных нагрузок. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом работы, устанавливать оптимальные интервалы для отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, учитывать индивидуальные особенности юных борцов.

Медико-биологические методы повышения физической работоспособности включают рациональное питание, витамины, физио и гидро процедуры, спортивный массаж, парную баню.

Повышают работоспособность и психологические методы, включающие аутогенную тренировку, прослушивание музыки, цветомузыку.

Одним из важнейших для юных борцов методов является медико-биологический.

По расходу энергии борьба находится в одних из самых «тяжелых» видов спорта. Энерго затраты в 1 мин на 1 кг веса тела составляют приблизительно 0,1866 Ккал. Чтобы юному борцу восполнить эти энерго затраты, необходимо рациональное, полностью компенсирующее расход питание.

В рацион юных борцов необходимо включать молочные, мясные продукты, яйца, овощи, фрукты, мед, орехи, рыбные блюда, ржаной хлеб, различные крупы, фасоль, горох и т.п.

Продукты желательно подбирать таким образом, чтобы они содержали большое количество минеральных солей, витаминов и белков.

В весенне-зимний период необходимо дополнительное питание юных спортсменов, различные комплексные витаминные препараты.

Одним из эффективных средств восстановления работоспособности является парная баня и массаж, которые широко используются на практике, чаще всего одновременно.

Парную баню можно посещать несколько раз в неделю. В парной бане нужно соблюдать определенный порядок: вначале принимают теплый душ, затем переходят в парилку и постепенно поднимаются на более высокую полку. После каждого выходы можно принять контрастный душ или ванну в течение 1-2 минут. Заходить в парилку можно 3-4 раза по 5-7 минут, перед днем отдыха. В другие дни нужно ограничиться 1-2 заходами по 3-5 минут.

Спортивный массаж проводят после соревновательных, тренировочных нагрузок, между схватками и т.д. Он снимает усталость, утомление, болевые ощущения, усиливает кровообращение мышечной ткани, активизирует восстановительные процессы.

Наиболее распространен ручной массаж. Применяется также самомассаж, вибромассаж, электромассаж, различные ванны.

Для повышения эффективности восстановительных процессов необходимо использовать различные методы и средства, постоянно чередуя их так, как организм быстро адаптируется к одним и тем же воздействиям.

2.4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (УМК)

Формы и режим занятий по греко-римской борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

Обучение греко-римской борьбе проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика как личности. При комплектовании учебных групп необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся.

При обучении занимающихся комплектуют по возрастному принципу:

- младший школьный возраст (6-9 лет);
- средний школьный возраст (10 -14 лет);
- старший школьный возраст (15- 18 лет).

Особое внимание в тренировочном процессе по греко-римской борьбе уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивает их общественную активность.

Содержание программы обучения греко-римской борьбе зависит от задач, стоящих перед курсом обучения; контингента занимающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой. От возраста и физической подготовленности зависят дозировка и нагрузки, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение детей младшего школьного возраста требует больше времени из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией. Лучше усваивается материал, если занятия в этом возрасте проходят в игровой форме.

Таким образом, существенное влияние на содержание программы и методику проведения занятий оказывают:

- подбор упражнений;
- учебный материал и методические указания;
- задачи обучения должны соответствовать, возрасту и подготовленности занимающихся;
- продолжительности курса обучения и условиям для проведения занятий.

Для подведения предварительных итогов и оценки технической подготовленности учащихся, каждый педагог-преподаватель проводит открытые занятия с приглашением родителей учащихся один раз в квартал.

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения. Методические материалы включают в себя:

2.5.1. Описание методов и приемов обучения

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- словесные,
- наглядные,
- практические;

б) по характеру обучения: поисковые, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и обучающихся:

- пассивные,
- активные,
- интерактивные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

а) методы стимулирования интереса к учению;

б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной - познавательной деятельности:

а) методы устного контроля и самоконтроля;

б) методы письменного контроля и самоконтроля; в) методы практического контроля и самоконтроля.

2.5.2. Описание образовательных технологий.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровье сберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Кроме вышеперечисленных методов и приемов обучения на занятиях греко-римской борьбой используются следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники выполнения упражнений и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Методы выполнения упражнений

Таблица11

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период

2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге.
3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими, так и техническими.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований.
7. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Выполнения тренировочных упражнений до отказа.
8. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества.
9. Круговой	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.

2.5.3 Перечень видов учебных занятий

Таблица 12

№	Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
1	Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели: Деятельностная: научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины. Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.	- беседа, - лекция, - экскурсия, - проблемное занятие, - конференция, - мультимедиа, - деловая игра, - самостоятельная работа: работа с литературой, инструкционными
2	Рефлексия (закрепления изученного	- собеседование,

	материала) Цели: Деятельностная: формировать у учеников способность к рефлексии коррекционно-контрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта. Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.	- консультация, - самостоятельная работа, - практическая работа, практикум, - решение творческих задач, - диалог, - ролевая игра, деловая игра, - комбинированное занятие.
3	Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний) Цели: Деятельностная: научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы. Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.	- конкурс, - конференция, - семинар, - консультация, - урок-игра, - обсуждение, - защита проектов, - исследовательских работ, - беседа.
4	Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний) Цели: Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль. Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка обучающихся	- зачет, - устные опросы, - викторина, - творческий отчет, - защита проектов - тестирование, конкурсы.

2.5.4. Особенности структуры учебного занятия.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Так же могут быть самостоятельные (утренняя разминка, пробежки) занятия, демонстрационные занятия (показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования).

На каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и развивающие задачи

Формы учебных занятий

Таблица13

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1.	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с

			правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
2.	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3.	Игровое Занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных движений
4.	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики.
5.	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют педагоги дополнительного образования и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований.
6.	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки.
7.	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся	Личное и командное первенство.

		на разнообразный моторный опыт.	

2.6. Воспитательная работа

Цель: Создание условий для личностного развития обучающихся, их самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде

Задачи воспитания:

– предоставление возможности каждому ребёнку участия в деятельности и спортивных, туристических и творческих объединений различной направленности;

– использование воспитательных возможностей учебных занятий для поиска индивидуального образовательного маршрута, развития системы отношений в коллективе, обогащения содержания патриотического воспитания, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

– приобретение опыта работы коллективной творческой деятельности, лидерских качеств, через воспитательные мероприятия коллективные дела в объединениях.

– развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Отечества.

Программа предусматривает организацию взаимодействия детей – участников групп разных годов обучения.

План воспитательных мероприятий объединения «Греко-римская борьба» на 2022-2023 учебный год

	Мероприятия	**Дата и место проведения**
	СЕНТЯБРЬ	
	«День открытых дверей»	24.08-01.09.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в совместной тренировке с клубом тхэквондо «KWON»	06.09.2022
	Проведение родительских собраний в объединениях в преддверии нового учебного года	Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках акции «Внимание, дети!»	Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках «Недели безопасности»	Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в единой эвакуационной тренировке в рамках Месячника безопасности	22.09.2022.

	ОКТЯБРЬ	
	Участие в мероприятиях Месячника гражданской обороны	Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях Месячника профилактики наркозависимости	Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Республиканские соревнования по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба) среди юношей 2008-2009 гг. р. на призы муниципального унитарного предприятия «Дворец спорта»	30.09-02.10.2022. г. Октябрьский
	Открытое первенство МАУ ДО ДЮСШ с. Кушнаренково по спортивной борьбе, посвященном Дню Республики Башкортостан (греко-римской борьбе) среди юношей 2007-2008 гр., 2009-2010 гр., 2011-2013 гр., (вольная борьба) среди девочек 2007-2008 гр., 2009-2010 гр., 2011-2012 г.р.	15 октября 20202 С. Кушнаренково
	Открытое первенство г. Нефтекамск по греко-римской борьбе среди 2010-2012 г.р., посвящённое Дню Республики Башкортостан и памяти председателя попечительского совета города Нефтекамска по греко-римской борьбе Сакаева Валида Якуповича	10.10.2022. Н-Березовка
	Проведение субботника по очистке территории учреждения	Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение походов выходного дня совместно с родителями	Октябрь 2022
	Открытое Первенство МАУ ДО ДЮСШ по греко-римской борьбе в г. Агидель.	29.10.2022 г. Агидель
	НОЯБРЬ	
	Участие в мероприятиях Всероссийского урока безопасности школьников в сети интернет	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в профилактических мероприятиях «Юный пешеход»	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках месячника по профилактике наркозависимости обучающихся (по отдельному плану)	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках акции «Внимание, дети!» (по отдельному плану)	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Зональный этап соревнований по борьбе Корэш в зачет XXV Спартакиады школьников Республики Башкортостан среди команд детских спортивных клубов общеобразовательных организаций	03.11.2022 г. Агидель
	Участие в Открытом Республиканском турнире по спортивной борьбе (греко-римская) памяти первого директора Башкирской АЭС – Шакирова М.А.	24-26.10.2022. г. Агидель
	Организация и проведение беседы «Разговор о доброте и толерантности», посвящённой Дню толерантности	16.11.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение бесед по правилам дорожного движения	Ноябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение профилактических бесед в группах о правах ребенка «Закон и подросток»	Ноябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Республиканский турнир по греко-римской борьбе на призы Заслуженных тренеров РСФСР Муртазина Р.М. и Нуртдинова Р.Г. г. Нефтекамск	26-28.11.2022. Стадион «Торпедо»
	ДЕКАБРЬ	
	Участие в городском конкурсе фотооткрыток «Новогоднее настроение», посвящённого празднованию Нового года	05-20.12.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в городском конкурсе рисунков «Фантастическая ёлка», посвящённом празднованию Нового года	13-17.12.2022
	Предновогодний турнир среди юношей и девушек 2009-2013 г.р. по спортивной (греко-римской) борьбе.	24.12.2022.
	ЯНВАРЬ	
	Массовые катания на катке	В течение месяца Лед. площадка МАУ ДО ДЮЦ СТ

	Участие в играх для детей у городской ёлки «Зимние забавы».	Городской парк, площадь
	ФЕВРАЛЬ	
	Урок-беседа, приуроченный Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества, Дню Защитника Отечества, в рамках Всероссийского месячника оборонно- массовой работы.	В течение месяца МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Возложение цветов к Вечному огню	22.02.2023.
	Участие в городском конкурсе фотооткрыток «Мужество, сила, смелость», посвящённого Дню защитника Отечества	01-15.02.2023. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в Первенстве РБ по борьбе Корэш среди юношей 2005-2007 года	07.02.2023. г. Агидель
	МАРТ	
	Профилактические беседы о ЗОЖ с просмотром социальных роликов, направленных на предупреждение безнадзорности и беспризорности, пресечения правонарушений несовершеннолетних, защиты их прав и законных интересов.	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Профилактическая беседа «Тонкий лед».	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в VIII Всероссийском лично-командном турнире по греко-римской борьбе, памяти Перминова В.В.	05-07.03.2023.
	Профилактическая беседа «Спасение на льду»	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Профилактическая беседа по ПДД в рамках акции «Внимание, дети!»	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	АПРЕЛЬ	
	Участие в муниципальном этапе Республиканского открытого фотоконкурса «Победный май», посвящённого 78-летию Победы в Великой Отечественной войны	19-25.04.2023. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Турнир по спортивной (греко-римской) борьбе, посвящённый Дню космонавтики	12.04.2023. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Организация проведения мероприятий в рамках месячника пожарной безопасности	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение бесед по пожарной безопасности с просмотром видеороликов, приуроченных ко Дню пожарной охраны	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в тренировочных эвакуаций по отработке действий работников и воспитанников в случае возникновения чрезвычайных ситуаций	27.05.2023. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	МАЙ	
	Возложение цветов к вечному огню на Аллее Славы	
	Проведение урока-беседы «Нам память не дает покоя» с показом фильма о Поисковом движении России.	Май 2023 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Приём нормативов ГТО у обучающихся объединения «Греко-римская борьба»	Май 2023
	Организация и проведение походов выходного дня совместно с родителями	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение родительских собраний	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение субботника (по уборке территории учреждения)	Май 2023
	Беседы в группах «Преступление и правонарушение», «Закон и подросток», «Ложный вызов МЧС, милиции, скорой помощи» с просмотром социальных роликов	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Беседа по правилам техники безопасности в летнее время	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение профилактического мероприятия «Подросток и закон»	По назначению МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в профилактической акции «Внимание, дети!»	По назначению МАУ ДО ДЮЦСТ
	ИЮНЬ, ИЮЛЬ	
	Организация и проведение походов выходного дня совместно с родителями	В течение месяца

	Организация и проведение радиальных туристско-спортивных походов	Камбаркский р-н, Республика Удмуртия
	Проведение экологического мероприятия, посвященного завершению радиальных походов «Нас здесь не было»	Июнь 2023

Список литературы

I. Список основной литературы для педагога:

1. Абраменко, В. А. Повышение надежности атакующих действий у борцов греко-римского стиля 13 - 15 лет на основе использования тренажера для развития силы сдавливания туловища / В. А. Абраменко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017 г.

2. Горанов Б. А. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности в греко-римской борьбе и пути его формирования, СПб., 2018 г.

3. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба— М.: Просвещение, 2018 г.

4. Панков, В. А. К вопросу организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в спортивной борьбе / В. А. Панков, И. Н. Гунько // Вестник спортивной науки. – 2018 г.

5. Тихомиров Ю. Н. Технико-тактическая подготовка в греко-римской борьбе юных спортсменов в зависимости от морфофункциональных свойств организма – Малаховка, 2017 г.

6. Уруймагов В. Б., Специальная силовая подготовка борцов греко-римского стиля высокой квалификации / Уруймагов В. Б.и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018 г. – № 40–43.

7. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся, «Феникс»2019 г.

II. Список дополнительной литературы для педагога

1. Абраменко, В. А. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля, Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017 г.

2. Абульханова, М. В. Динамика связи и отношений между различными уровнями структуры двигательных способностей юных борцов / М. В. Абульханова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10.

4. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта», «Просвещение», 2019 г.

5. Бойко, В. Ф. Физическая подготовка борцов - М.: ТВТ Дивизион, 2010г.

III. Список литературы для обучающихся и родителей

1. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993 г. «Просвещение»

2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»

3. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»

4. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»

5. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»

6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт

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

IV. Интернет-ресурсы:

1. https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/10/15/programma
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/
3. https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf
4. https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf
5. https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf
6. https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf.

Приложение 1

Конспект занятий по Греко-римской борьбе

Дата и место проведения

Задача урока: обучение технических действий в партере, развитие ловкости и воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Части урока и их Продолжи-тельность	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Вводная-часть 5 минут	Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.	5 минут	Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением , с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.	20 минут	Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги
	Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.	3 минуты	
	Построение группы по ковру и выполнение упражнений:		
	1. И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.	6 раз	Голову вперед не наклонять
	2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.	6 раз	Ноги в коленях не сгибать
	3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.	8 раз	Локти вперед не сводить
	4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.	8 раз	С места не сходить
	5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.	4 раза	
	6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.	5 раз	Туловище прямое
	7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 –й. и. п.	5 раз	
	8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.	4 раза	И. п. принимать только после команды
	9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.	4 раза по 30 сек.	Активно работать ногами

Основная часть – 50 минут	10. Борьба ногами лежа (2/2) 1. Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед – назад, в стороны, круговые движения 2. Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере сопротивляющемся не в полную силу. 3. Изучение переворота захватом рук сбоку 4. Учебная схватка в партере по формуле 2/2 5. Передвижения, захваты и борьба за захваты. 6. Контрприем выход наверх с выседом с захватом разноименного запястья. Рычагом Захватом рук сбоку 	4 минуты 4 минут 10 минут 10 минут 4 минут 10 минут 6 минут	Ноги поставить шире плеч упор руками в ковер
Заключительная часть 5минут	Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба, упражнения для восстановления дыхания. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.	5минут	Активно работать корпусом

Конспект занятий по Греко-римской борьбе

Дата и место проведения
Задача урока: обучение технических действий в партере, развитие ловкости и воспитание волевых качеств
Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Части урока и их продолжи-тельность	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Вводная-часть 5 минут	Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.	5 минут	Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.	20 минут	Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги
	Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.	3 минуты	
	Построение группы по ковру и выполнение упражнений:		
	1. И.П. ноги на ширине плеч активные вращения рук на 1-4 вперед и на 1-4 назад	6 раз	В локтях не сгибать
	2. И.П. ноги вместе руки в замок подвороты таза в прыжке на месте на каждый счет	6 раз	Прыжок выше
	3. И.П. основная стойка руки за головой круговые вращения туловища на1-4 влево 1-4 вращение вправо, руки на грудь 1-4 влево 1-4 вправо руки на пояс 1-4 влево 1-4 вправо	8 раз	Колени не сгибать
	4. И.П. средняя стойка на 1 прыжок вперед на руки на 2 И.П.	8 раз	Прыжок руки перед собой
	5. И.П. сидя на ковре ноги шире плеч на каждый счет наклон вперед на левую правую к середине	10 раз	Колени не сгибать
	6. И.П. лежа на спине ноги выпрямлены на 1подъем ноги за голову коснуться носками ковра за головой и т. д.	10 раз	касаться ковра носками
	7. И.П. лежа на животе	5 раз	
	1. Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед – назад, в стороны, круговые движения	4 минут	
		10 минут	

Основная часть – 50 минут	2. Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере сопротивляющемся не в полную силу. 3. Изучение переворота захватом рук сбоку 4. Учебная схватка в партере по формуле 2/2 5. Передвижения, захваты и борьба за захваты. 6. Контрприем выход наверх с выседом с захватом разноименного запястья. . Рычагом . Захватом рук сбоку	10 минут 4 минут 10 минут 12 минут	
Заключите-льная часть 5 минут	Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.	5 минут	

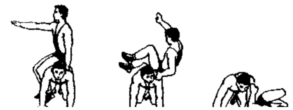
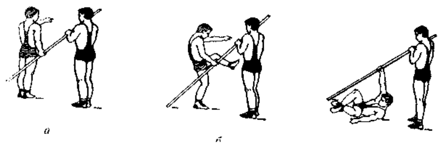
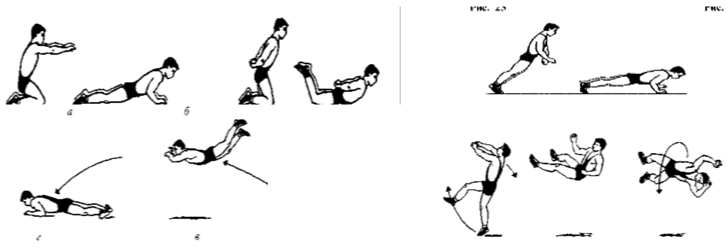
Конспект занятий по Греко-римской борьбе

Дата и место проведения

Задача урока: обучение страховки и самостраховки, развитие ловкости и координационные качества

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

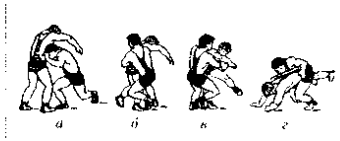
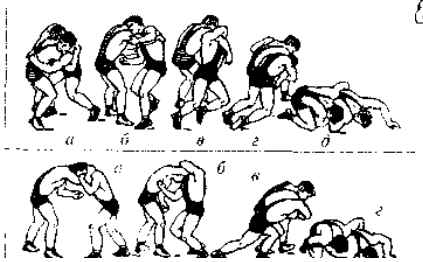
Части урока и их продолжи-тельность	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Вводная-часть 5 минут	Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.	5 минут	Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорение, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.	20 минут	Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги
	Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.	3 минуты	
	Построение группы по ковру и выполнение упражнений:		
	1. И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.	6 раз	Голову вперед не наклонять
	2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.	6 раз	Ноги в коленях не сгибать
	3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.		
	4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.	8 раз 8 раз	Локти вперед не сводить
	5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.	4 раза	С места не сходить
	6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.		
	7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 –й. и. п.	5 раз 5 раз	Туловище прямое
	8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.	4 раза	И. п. принимать только после команды
	9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.		
	10. Борьба ногами лежа (2/2)	4 раза по 30 сек.	Активно работать ногами

Основная часть – 50 минут Заключите-льная часть 5минут	**Упражнения в страховке и самостраховке при падениях** 1. упражнение для изучения группировки: 2. упражнения для изучения падения на спину: 3. упражнения для изучения падения на бок: 4. упражнения для изучения падения на руки:    Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.	4 минуты 4 минут 10 минут 10 минут 12 минут 10 минут	Ноги поставить шире плеч упор руками в ковер Активно работать корпусом

Конспект занятий по Греко-римской борьбе

Дата и место проведения
Задача урока: развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение элементов техники прием в стойке. Воспитание волевых качеств
Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Части урока и их продолжи тельность	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Вводная-часть 5 минут	Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.	5 минут	Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением , с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.	20 минут	Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги
	Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.	3 минуты	
	Построение группы по ковру и выполнение упражнений: 1. И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.	6 раз	Голову вперед не наклонять
	2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.	6 раз	
	3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.		Ноги в коленях не сгибать
	4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.	8 раз 8 раз	Локти вперед не сводить
	5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.	4 раза	С места не сходить
	6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.		
	7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 –й. и. п.	5 раз 5 раз	Туловище прямое
	8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.	4 раза	И. п. принимать только после команды

Основная часть – 50 минут	9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо. 10. Борьба на руках 1. *Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища* Защита: зашагивая повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Конрприем: бросок подворотом захватом запястья. 2. *Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой* Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью захватить свободной рукой его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом захватом руки по плечо.  	4 раза по 30 сек. 4 минуты 10 минут 5минут 5 минут 10 минут 10 минут 10 минут	Активно работать руками Рывок на себя без включения веса своего тела. Неплотное прижимание противника к себе В момент рывка послать руку перед противником вперед-вправо, зашагнуть освободить захваченную руку Недостаточно плотный рывок правой рукой за шею Нет скручивающего действия этой рукой Атакующий захватывает правой рукой шею противника с боку а левой рукой за запястье Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху
Заключительная часть 5минут	Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «на внимание». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.		