

Департамент образования мэрии Новосибирска

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования города Новосибирска
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»
(МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»)

630056, г. Новосибирск, ул. Софийская, 1а, тел.306-48-65, эл. почта dyufc_bur@edu54.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2023 г.
протокол №1



Утверждаю
Директор МБУДО ДЮФЦ

В.А.Фильченко

В.А.Фильченко

Приказ № 2/ФД от 28.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по виду спорта спортивная борьба
(дисциплина греко-римская борьба)

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст детей 5-18 лет.

Срок реализации программы – весь период.

Автор-составитель:
Мальшенко Оксана Кимовна,
инструктор – методист,
высшей квалификационной
категории

г. Новосибирск, 2023

Департамент образования мэрии Новосибирска

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования города Новосибирска
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»
(МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»)**

630056, г. Новосибирск, ул. Софийская, 1а, тел.306-48-65, эл. почта dyufc_bur@edu54.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2023 г.
протокол №1



Утверждаю
Директор МБУДО ДЮФЦ
«Буревестник»

В.А.Фильченко
Приказ № 21-ОД от 28.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по виду спорта спортивная борьба
(дисциплина греко-римская борьба)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст детей 5-18 лет.

Срок реализации программы – весь период.

Автор-составитель:
Мальшенко Оксана Кимовна,
инструктор – методист,
высшей квалификационной
категории

г. Новосибирск, 2023

Рецензия

на дополнительную образовательную общеразвивающую программу по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба). Программа предназначена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТИК» с целью реализации стартового уровня программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) для работы с учебно-тренировочными группами разного возраста с 5-18 лет, разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по спортивной борьбе (дисциплина греко-римская борьба), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными борцами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Составитель: Малышенко Оксана Кимовна, инструктор – методист, первой квалификационной категории.

Настоящая программа разработана на основе:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023. – 78 с.
- Уставом Учреждения и другими локальными нормативными актами Учреждения.

Структура программы составлена подробно и последовательно, в ней присутствуют все необходимые разделы. Программа на каждом этапе подготовки рассчитана на (36)46 недель в условиях образовательного процесса ежегодной реализации.

В программу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие спортивную деятельность, учтены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов.

В методической части раскрыта методика работы по предметным областям, этапам (уровням) подготовки. Отражаются виды подготовки борцов, в соответствии с годами обучения. Указаны обязательная техника безопасности на тренировочных занятиях и особенности воспитательной и психологической подготовки спортсменов.

В системе контроля и зачетных требованиях четко прописаны комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, методические указания промежуточной и итоговой аттестации. Материалы программы изложены четко и лаконично. Наглядно представлена информация, отражающая прохождение учебного материала по (уровням) годам обучения.

Заключение: Данная дополнительная общеобразовательная программа актуальна, отвечает всем требованиям, способствует качественной подготовке спортсменов, формированию компетенций по направлению вида спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба).

Рекомендуется для реализации в МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» г. Новосибирска по спортивной борьбе (дисциплина греко-римская борьба).

Директор МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»



Фильченко В.А.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
Раздел 1	Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	7
1.1.1	Направленность дополнительной образовательной программы	7
1.1.2	Актуальность программы	7
1.1.3	Отличительная особенность программы	7
1.1.4	Адресат программы	8
1.1.5	Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы	8
1.1.6	Форма обучения	10
1.1.7	Уровень программы	10
1.1.8	Особенности организации образовательного процесса -	10
	-Формы реализации образовательной программы	10
	-Организационные формы обучения	10
	-Режим занятий	10
1.2	Цель и задачи программы	11
1.3	Учебный план по уровням подготовки	13
1.3.1	Учебный план по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба)	13
1.3.2	Годовой учебно–тематический план в часах (5-6 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 108 часов.	14
1.3.3	Годовой учебно–тематический план в часах (7-8 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 144 часов	15
1.3.4	Годовой учебно–тематический план в часах (9-18 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 216 часов	16
1.3.5	Годовой учебно–тематический план в часах (9-18 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов	17
1.3.6	Содержание учебно - тематического плана.	18

	-Содержание теоретической подготовки	18
	-Содержание практической подготовки	21
1.4.	Планируемые результаты	26
1.4.1	Основные задачи для обучающихся младших школьников 5-7-8-(9) летнего возраста	26
1.4.2	Основные задачи для обучающихся средних школьников 9-10-11-12-13-14-15-летнего возраста	26
1.4.3	Основные задачи для обучающихся старших школьников 16-18-летнего возраста	27
1.4.4	Модель выпускника	27
Раздел 2	Комплекс организованно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	29
2.2.	Условия реализации программы	30
2.2.1	Финансовое обеспечение	30
2.2.2	Требования к кадрам	30
2.2.3	Обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой	31
2.3.	Контрольно-оценочные средства. Формы аттестации	32
2.3.1.	Оценочные материалы: Комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовки лиц, проходящих обучение	33
2.3.2.	Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся	34
2.3.3.	Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование спортивной подготовленности).	35
2.5.	Методические материалы программы	
2.5.1.	Методы организации занятия.	36
2.5.2.	Педагогические технологии	37
2.5.3.	Формы организации учебного занятия	41
2.5.4.	Структура учебно-тренировочного занятия	42
2.5.5.	Дидактические материалы	43
2.6.	Содержание программы по возрастным этапам подготовки	
2.6.1.	Содержание программного материала для обучающихся 5,6-7(8) лет (СУ- 1); 7-8 (9) лет (СУ -2); 8-9 (10) лет (СУ -3).	47

2.6.2.	Содержание программного материала для обучающихся 10-11(12) лет (СУ- 4).	55
2.6.3.	Содержание программного материала для обучающихся 12-13(14) лет (СУ-5).	67
2.6.4.	Содержание программного материала для обучающихся 12-13(14) лет (СУ-6).	78
2.6.5.	Содержание программного материала для обучающихся 16-18 лет (СУ-7).	91
2.7.	Рабочая программа воспитания	
2.7.1.	Цель и особенности организуемого воспитательного процесса	101
2.7.1.	Формы и содержание деятельности	102
2.7.2.	Планируемые результаты	103
2.8.	Календарный план воспитательной работы	104
3	Список литературы (перечень информационного обеспечения)	
3.1	Список нормативных документов	105
3.2	Рекомендованная литература для тренеров-преподавателей.	106
3.3	Список рекомендуемой литературы для обучающихся.	106
3.4.	Список рекомендуемой литературы для родителей.	107
3.5.	Список рекомендованных интернет –ресурсов и видеоматериалов.	107
Приложение №1 Общеподготовительные упражнения: Средства освоения «школы» движения.		108
Приложение №2 «Таблицы оценки физической подготовленности»		111

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) составлена для служебного пользования тренерами-преподавателями МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТНИК» с целью реализации стартового уровня программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) для работы с учебно-тренировочными группами разного возраста с 5-18 лет, разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными в борцами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

1.1.1. Направленность дополнительной образовательной программы: Физкультурно-спортивная. Направлена на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий. Формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Соответствует «стартовому уровню сложности», по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению общеразвивающей, по форме организации – очная, по времени реализации – весь период.

1.1.2. Актуальность программы. Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

По нормативным документам занятия в группах начальной подготовки можно начинать с 5 летнего возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей младшего и старшего школьного возраста, желающих заниматься спортивной борьбой (дисциплина греко-римская борьба)

1.1.3. Отличительная особенность программы от уже существующих программ центров и школ Советского района заключается в том, что Программа ДЮФЦ «Буревестник» представляет собой единую организационную систему - многолетний целенаправленный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. При построении программы учитывалось, что многие дети не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются спортивной подготовкой, поэтому занятия направлены, прежде всего, на разностороннюю физическую подготовку, развитие двигательных качеств и затрагивают элементы специальной подготовки. Программа знакомит с основами греко-римской борьбы и рассчитана на обучающихся разного уровня физической подготовленности.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности человека, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Основной особенностью данной программы является ее баланс

между преимуществом и сохранением выработанными десятилетиями методов, средств и внедрением новых, современных приемов подготовки спортсменов.

Специфика содержания данной программы заключается в поэтапном преимущественном развитии обучающихся, начиная с 5 летнего возраста. Осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (уровнях). На любом этапе подготовки возможность перехода воспитанника в группы начальной подготовки (базовый уровень подготовки) или тренировочный этап (углубленный уровень подготовки).

> **Особенности набора**

К «стартовому уровню» подготовки допускаются все лица, желающие заниматься спортивной борьбой (дисциплина греко-римская борьба), не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца).

1.1.4. Адресат программы: Допускаются все лица, желающие заниматься спортивной борьбой (дисциплина греко-римская борьба), не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий.

Возраст. Данная программа разработана и используется в практике для работы с обучающимися с 5-18 лет.

1.1.5. Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы.

Программа предназначена для юношей в возрасте от 5 до 18 лет. Обучающимся, освоившим образовательную программу, предусмотрена выдача документа об обучении. По образцу ОУ (ФЗ №273, ст.60 п.15).

Сроки реализации программы – весь период. Программа реализуется в течении всего календарного года, включая каникулы.

Этапы спортивной подготовки		Возраст занимающихся для зачисления в группы (лет)	Количество учебных недель в год (совм/штатн)	Количество учебных часов в неделю (час)	Годовое количество часов в год (совм/штатн)
Стартовый уровень	СУ-1	5-6 (7)	36	3	108
	СУ -2	7-8(9)	36	4	144
	СУ -3	9-10(11)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -4	11-12(13)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -5	13-14(15)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -6	15-16(17)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -7	17-18	36 (46)	6	216 (276)

**Годовой учебно - тематический план в часах на 36 и 46 недель
учебно-тренировочных занятий на стартовом уровне (СУ)
по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба).**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень(СУ)			
		(36нед.)	(36нед.)	совм (36нед.)	штатн (46 нед.)
		5-6 лет	7-8 лет	9-18 лет	
Теоретическая подготовка:		6	9	14	20
1	Техника безопасности	1	2	2	2
2	История вида спорта	1	1	2	2
3	Правила личной гигиены, закаливание .	1	1	2	3
4	Психологическая подготовка	1	1	2	3
5	Профилактика травматизма	2	1	2	3
6	Правила соревнований	0	1	2	3
7	Методика самостоятельной тренировки	0	2	2	4
Воспитательная работа (модульная): «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».					
Физическая подготовка, час:		96	113	132	175
1	Общая физическая подготовка	58	65	87	106
2	Специальная физическая подготовка	34	44	36	51
3	Специальные подготовительные упражнения	4	4	9	18
Избранный вид спорта:		6	22	70	81
1	Технико-тактическая подготовка	0	12	58	69
2	Соревновательная практика	0	2	8	8
3	Медицинское обследование	4	4	Вне сетки	
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	2	4	4	4
Количество часов в неделю		3	4	6	6
Всего часов		108	144	216	276

Численный состав, возраст, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке.

Год обучения	этапов обучения	Возрастной период	Количество занятий в неделю	Min/Max число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности
Стартовый уровень Весь период обучения	СУ -1	младшие школьники	3	14-20	3	Тестирование физической подготовленности по ОФП и СФП, участие в соревнованиях
	СУ -2	младшие школьники	4	14-20	4	
	СУ -3	младшие школьники	3	14-20	6	
	СУ -4	средние школьники	3	14-20	6	
	СУ -5	средние школьники	3	14-20	6	
	СУ -6	средние школьники	3	12-15	6	
	СУ -7	старшие школьники	3	10-15	6	

1.1.6. Форма обучения.

Основная форма обучения - очная

Групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований, методы психологической подготовки), проведение промежуточной аттестации (тестирование уровня спортивной подготовленности), медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах (в рамках летней оздоровительной компании).

«*Стартовый уровень*». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

1.1.7.Уровень программы: Стартовый (ознакомительный) уровень.

Программа стартового уровня направлена на формирование знаний, умений и навыков стартового уровня и предполагает групповые занятия по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба). Группы формируются по возрасту и уровню физической подготовленности.

Программа стартового уровня предусматривает уровневую дифференциацию, обусловленную особенностями направленности программы, спецификой освоения и индивидуальными особенностями, возможностями и потребностями детей и подростков, которые могут являться основанием к переходу на следующий базовый и углубленный уровень.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения — очная, традиционная. Использование и организация дистанционного обучения только в период карантина/ограничительного режима. Технология использования электронного обучения в дистанционном режиме педагог самостоятельно

выбирает и использует удобные ему и воспитанникам типы информационных услуг с учетом необходимости оказания учащимся учебно-методической помощи в offline режиме: электронная почта, видео уроки, вебинары, гипертекстовые среды (WWW серверы) или в online - видеоконференции, чаты. Применение технологий дистанционного обучения осуществляется в соответствии с программой ПДО.

Формы организации деятельности обучающихся групповая, фронтальная.

Организационные формы обучения: Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Предлагаемый программный материал построен таким образом, что предусматривает обучение начальным формам спортивных упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста, и позволяет планомерно приучать детей к навыкам единоборства на самых интенсивных этапах развития ребенка. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Режимы занятий. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учетом возрастных особенностей. Воспитанники с 5-6 лет занимаются по 1 часу 3 раза в неделю. Воспитанники с 7-8 лет занимаются по 1 часу от 4 раза в неделю. Обучающиеся с 9 лет 3 занятия в неделю по 2 часа (90 мин).

В основу положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие возрастные этапы обучения обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. С последующим увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей.

1.2.Цель программы. *Освоение и совершенствование обучающимися знаний и умений и навыков посредством занятий греко-римской борьбой.*

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной борьбой (дисциплина греко-римская борьба);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба).

Задачи:

Обучающие (образовательные):

- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные качества обучающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта тхэквондо;

Развивающие (метапредметные):

- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

Воспитательные (личностные):

- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника;
- развивать интерес обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

1.3. Учебный план по уровням подготовки.

1.3.1. Учебный тематический план спортивной подготовки распределения учебных часов для обучающихся по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) рассчитан на 36 (46) недель. Состоит из теоретической и практической подготовки и воспитательной работы.

№ п/п	Предметные области
Теоретическая подготовка:	
1	Техника безопасности
2	История вида спорта
3	Правила личной гигиены, закаливание.
4	Психологическая подготовка
5	Профилактика травматизма
6	Правила соревнований
7	Методика самостоятельной тренировки
Воспитательная работа (модульная)	
1.«От малой родины до гражданина России», 2.«Дорога к человечности», 3. «В здоровом теле – здоровый дух», 4.«Труд и призвание», 5. «Будем жить в ладу с природой», 6.«Экскурсии, экспедиции, походы», 7.«Модуль «Семья»; 8. «Спортивно-патриотическое воспитание».	
Физическая подготовка, час:	
1	Общая физическая подготовка
2	Специальная физическая подготовка
3	Специальные подготовительные упражнения
Избранный вид спорта:	
1	Технико-тактическая подготовка
2	Соревновательная практика
3	Медицинское обследование
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)

1.3.2. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 108 часов:

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
Теоретическая подготовка:		6	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Техника безопасности	1		
2	История вида спорта	1		
3	Правила личной гигиены, закаливание .	1		
4	Психологическая подготовка	1		
5	Профилактика травматизма	2		
6	Правила соревнований	0		
7	Методика самостоятельной тренировки	0		
Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям:		Весь период	<i>Тестирование, беседа</i>	
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
Физическая подготовка, час:		96	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	58		
2	Специальная физическая подготовка	34		
3	Специальные подготовительные упражнения	4		
Избранный вид спорта:		6		
3	Медицинское обследование	4		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	2	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соц.сети
Количество часов в неделю		3		
Всего часов		108		

1.3.3. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 144 часов:

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
Теоретическая подготовка:		9	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	1		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	1		
4	Психологическая подготовка	1		
5	Профилактика травматизма	1		
6	Правила соревнований	1		
7	Методика самостоятельной тренировки	2		
Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям:		Весь период	<i>Тестирование, беседа</i>	
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
Физическая подготовка, час:		113	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	65		
2	Специальная физическая подготовка	44		
3	Специальные подготовительные упражнения	4		
Избранный вид спорта:		22	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	12		
2	Соревновательная практика	2		
3	Медицинское обследование	4		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	4	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
Количество часов в неделю		4		
Всего часов		144		

1.3.4. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 216 часов:

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
Теоретическая подготовка:		14	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	2		
4	Психологическая подготовка	2		
5	Профилактика травматизма	2		
6	Правила соревнований	2		
7	Методика самостоятельной тренировки	2		
Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям:		Весь период	<i>Тестирование, беседа</i>	
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
Физическая подготовка, час:		132	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	87		
2	Специальная физическая подготовка	36		
3	Специальные подготовительные упражнения	9		
Избранный вид спорта:		70	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	58		
2	Соревновательная практика	8		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	4	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
Количество часов в неделю		6		
Всего часов		216		

1.3.5. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов:

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень			
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа	
Теоретическая подготовка:		20	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий	
1	Техника безопасности	2			
2	История вида спорта	2			
3	Правила личной гигиены, закаливание.	3			
4	Психологическая подготовка	3			
5	Профилактика травматизма	3			
6	Правила соревнований	3			
7	Методика самостоятельной тренировки	4			
Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям:		Весь период	<i>Тестирование, беседа</i>		
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».					
Физическая подготовка, час:		175	<i>Выполнение аттестационных требований</i>		
1	Общая физическая подготовка	106			
2	Специальная физическая подготовка	51			
3	Специальные подготовительные упражнения	18			
Избранный вид спорта:		81	<i>Соревнования</i>		
1	Технико-тактическая подготовка	69			
2	Соревновательная практика	8			
3	Медицинское обследование	Вне сетки			
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	4	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети	
Количество часов в неделю		6			
Всего часов		276			

1.2. Содержание учебного плана по уровням подготовки. Содержание теоретической подготовки

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий на «стартовом уровне», следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала на «стартовом уровне», выделено 7 основных тем:

Тема № 1. Техника безопасности.

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Тема № 2. История вида спорта.

Основание и развитие вида спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба); Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

Тема № 3 Правила личной гигиены и закаливание

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Примерная схема режима дня юного спортсмена. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема № 4 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на воспитанников, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическая внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

Тема № 5 Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

Тема № 6 Правила соревнований.

Весовые категории. Форма борца для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки.

Методические требования: Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Правила техники безопасности	Соблюдение требований к <i>технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.</i> Пункт 4.1.(страница №17).
2	Краткая история вида спорта сведения о спортивной борьбе (дисциплина греко-римская борьба),	1. История развития, история
		2. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта;
		3. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях;
		4. Ведущие спортсмены школы.

	история Школы.	5. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира.
3	Волевая подготовка	Упражнения для развития волевых качеств, средствами спортивной борьбы (дисциплина греко-римская борьба).
4	Нравственная подготовка	1.Этика поведения.
		2.Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
5	Правила соревнований	1.Весовые категории. Форма для юношей и девушек.
		2. Форма для юношей и девушек.
		3.Программа соревнований. Место для соревнований.
		4.Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.
		5.Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.
6	Гигиена (закаливание)	1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
		2. Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений);
		3. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
		4. Режим питания спортсмена;
7	Профилактика и предупреждение травматизма	1. Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МБУДО ДЮФЦ и др.
		2. Понятие о травмах и их причинах;
		3. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий;
		4. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.;
7	Методика самостоятельной подготовки	1. Понятие о физической подготовке;
		2.Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
		3.Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства тренировки).
		4.Закаливание организма. (Значение и основные правила закаливания; Закаливание воздухом, водой, солнцем).
		5.Значение врачебного контроля при занятиях спортом; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
		6.Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
8	Антидопинговые мероприятия.	1. Основных действующих антидопинговых документов
		2. Международные стандарты ВАДА.
		3. Проведение антидопинговой пропаганды

9	Методика самостоятельной подготовки	1. Понятие о физической подготовке;
		2. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
		3. Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки).
		4. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
		5. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
		6. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
10	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
11	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
12	Нормативные документы	1. Знакомство с правилами внутреннего распорядка;
		2. Правила обучающихся;
		3. Знакомство с Уставом школы;

Воспитательная работа (модульная)

1. «От малой родины до гражданина России»,
2. «Дорога к человечности»,
3. «В здоровом теле – здоровый дух»,
4. «Труд и призвание»,
5. «Будем жить в ладу с природой»,
6. «Экскурсии, экспедиции, походы»,
7. «Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

Содержание практической подготовки

Физическая подготовка.

1. Общеразвивающая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств. Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации. На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. *Средства освоения «школы» движения (Приложение №1).*

2. Специальная физическая подготовка

В задачи специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники греко-римской борьбы. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости борца.

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

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; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; передвижения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, 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; перекаты 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); кувырком вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

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

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов.

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать возраст)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой

Избранный вид спорта:

1. Техничко-тактическая подготовка.

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

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

Юный борец за период обучения обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

2. Соревновательная практика.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

3. Медицинское обследование.

Предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

4. Промежуточная аттестация спортивной подготовленности.

Основной формой контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоретической - беседа.

Формы аттестации (текущей успеваемости):

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).

- Участие в соревнованиях (внутришкольных, муниципальных, областных, региональных, всероссийских).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения. Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

Основными видами контроля являются:

- Текущий контроль уровня подготовленности;
- Промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);
- Итоговая аттестация. Итоговая аттестация (в выпускных группах) проводится в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – май. Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту. (Таблицы оценки уровня физической подготовленности по виду спорта).

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Обучающиеся успешно прошедшие аттестационную промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

1.4. Планируемые результаты.

Образовательная программа по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) «Стартового уровня» содержит материал для обучающихся различного возраста (5-18 лет) осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной борьбы (дисциплина греко-римская борьба), а также изучения и сдача специальных знаний (СФП).

1.4.1. Результатом освоения образовательной программы для обучающихся младших школьников 5-6(7)-летнего возраста является:

- Сформированы жизненно необходимые знания и умения, путем занятий греко-римской борьбой и приобщения к здоровому образу жизни;
- Сформированы необходимые умения и знания по освоению техники движений вида спорта (с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей);
- Начальное формирование физических качеств (ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость);
- Формирование нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие), а также основ знаний о гигиене;
- Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях, в тестировании физической подготовленности;
- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта - греко-римская борьба.

1.4.2. Результатом освоения образовательной программы для обучающихся младших школьников 7-8-(9) летнего возраста является:

- Сформированы жизненно необходимые знания и умения, путем занятий греко-римской борьбой и приобщения к здоровому образу жизни и физическому развитию;
- Сформированы знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- Сформирован устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями (формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений);
- Созданы условия для формирования Российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину (сначала за группу, район, город, Регион и т.д.);
- Сформированы элементарные нравственные, эстетические, интеллектуальные и волевые качества, а также навыки культуры поведения;
- Сформированы необходимые умения и знания по освоению техники движений греко-римской борьбы (с погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей): *Овладение терминологией связанной с изучаемыми техническими действиями.*

1.4.3. Результатом освоения образовательной программы для обучающихся средних школьников 9-10-11-12-13-14-15-16-17-18 летнего возраста является:

- Сформированы жизненно необходимые знания и умения, путем занятий греко-римской борьбой и приобщения к здоровому образу жизни и физическому развитию;
- Сформированы знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;

- Сформирован устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- Созданы условия для формирования Российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину (сначала за группу, район, город, Регион и т.д.);
- Сформированы элементарные нравственные, эстетические, интеллектуальные и волевые качества, а также навыки культуры поведения;
- Сформированы необходимые умения и знания по освоению техники движений греко-римской борьбы (с погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей)
- Сформированы необходимые гигиенические знания, основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Очевидны освоение навыков здоровьесберегающих технологий, совершенствование техники и тактики вида спорта, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных специальных нагрузок, накопление тренировочного опыта за счет участия в семинарах, фестивалях, показательных выступлениях. Уверенное владение терминологией.

1.4.4. Модель выпускника.

Выпускник является индивидуальным субъектом деятельности, он самостоятелен, и способен осуществлять и собственную деятельность, и организовывать деятельность других. Самостоятельность дает уверенность в своих силах; он инициативен, т.е. осознает свои потребности и осуществляет деятельность по их удовлетворению. Он ответственен, т. е. заранее мысленно видит результат своей деятельности и готов отвечать за него перед другими; он постоянно меняет себя, постоянно готов к непрерывному образованию на протяжении всей жизни, саморазвитию, самосовершенствованию.

Выпускник обладает нравственным потенциалом, у него есть ответственность и чувство гордости за принадлежность к своей семье, своему Отечеству, он знает и понимает истоки отечественной материальной и духовной культуры, умеет ценить и анализировать собственные возможности, готов к самоопределению, самореализации и самоутверждению в социуме.

Выпускник является личностью, он творческий человек, постоянно ищущий. Он – свободный человек, т.е. действующий по собственному убеждению, преодолевающий неблагоприятные обстоятельства, лично принимающий решения и несущий ответственность за последствия; он активно созидает, а не только потребляет.

Выпускник является культурным человеком, свободно ориентирующимся в бытийном пространстве. Это означает, что он унаследовал наиболее важные нормы, накопленные обществом в процессе исторического развития (нравственные нормы и принципы, в том числе толерантность, уважение к человеку, коммуникабельность, открытость в общении, законопослушание, уважительное отношение к представителям различных наций и религий).

Выпускник бережно относится к своему здоровью, умеет рационально организовать свой труд. Является активным сторонником здорового образа жизни. Он владеет наиболее важными способностями в области физической культуры, спорта, физического труда. Выпускник стремится к физическому совершенствованию, он относится к здоровью как к важной и общественной ценности, знает механизмы и способы поддержания здоровья. Избегает вредных привычек.

Ключевые компетенции модели выпускника.

1. Профессиональный (спортивный) потенциал:	
<p>- высокий уровень владения теоретическими знаниями, тактическими действиями в процессе спортивной подготовки.</p> <p>психическая устойчивость спортсмена;- знание и соблюдение норм, обеспечивающих безопасность учебно-тренировочных занятий, правила спортивных соревнований.</p> <p>навыки составления индивидуального плана спортивной подготовки, тренировочных и соревновательных заданий и их выполнение.- умение принятия нестандартных решений.</p> <p>пропаганда физической культуры и спорта.,- практическая помощь юным спортсменам.</p>	
<p>2. Отношение к труду, деятельности, обязанностям:</p> <p>добросовестность;</p> <p>- старательность;</p> <p>- настойчивость;</p> <p>- самостоятельность;</p> <p>- творческий подход к работе</p>	<p>3. Интеллектуальное развитие:</p> <p>- потребность применять знания на практике;</p> <p>- умение обобщать, анализировать, делать выводы;</p> <p>- стремление к постоянному интеллектуальному саморазвитию;</p> <p>- умение ориентироваться в справочной, художественной, научной литературе.</p>
<p>4. Ценностный потенциал:</p> <p>- понимание (представление) смысла жизни;</p> <p>- наличие жизненных планов.</p>	<p>5. Семья. Брак. Любовь:</p> <p>- отношение к браку, как к важнейшему жизненному выбору;- сознание ответственности за воспитание своих детей</p>
<p>6. Здоровье и здоровый образ жизни:</p> <p>- отношение к своему здоровью как к важной личной и общественной ценности;- стремление к физическому совершенствованию;- отсутствие вредных привычек;- психическое здоровье.</p>	<p>7. Мировоззрение. Мироощущение:</p> <p>- понимание и принятие философии прав и свобод человека;- патриотизм (чувство гордости за Отчизну и желание ее процветания);- способность сделать правильный, нравственный, социальный, политический выбор.</p>
<p>8. Личностные качества (черты характера):</p> <p>- сознательная дисциплинированность;- умение переносить трудности;- решительность;- порядочность;- правдивость;- развитое чувство достоинства;- социально адаптированная к негативным воздействиям социальной среды.</p>	<p>9. Отношение к окружающим:</p> <p>- гуманность;- общительность;</p> <p>- доброжелательность, склонность не к конфликтам, а к сотрудничеству;</p> <p>- терпимость;</p> <p>- умение постоять за себя.</p>
<p>10. Культура поведения:- умение контролировать себя; - сдержанность;- тактичность; - культура речи.</p>	<p>11. Эстетическая культура:- эстетический кругозор и эстетический вкус;</p>

Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы:

- 1.Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение показателей состояния здоровья.
2. Активизация жизненной позиции и развитое позитивное мышление.
3. Повышение профессионального мастерства воспитанника.
4. Способность преодолевать возникающие трудности; достойно и честно побеждать.
5. Положительная динамика спортивных результатов, продвижение по разрядной шкале оценки уровня подготовки.
6. Сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные качества, как ответственность, гражданственность. Внимание к окружающим.

Раздел 2. Комплекс организованно-педагогических условий.

Календарный учебный график стартового уровня подготовки по этапам подготовки по виду спорта спортивная борьба.

№п/п	Содержание	Этапы спортивной подготовки						
		СОУ-1	СОУ -2	СОУ -3	СОУ -4	СОУ -5	СОЭ -6	СОЭ -7
1.	Начало учебного года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года	1 сентября 2023 года
2.	Окончание учебного года /совместители/	31.05.2024 г	31.05.2024 г	31.05.2024 г	31.05.2024 г	31.05.2024 г	31.05.2024 г	31.05.2024 г
	Окончание учебного года /штатные/	31.08.2024 г.	31.08.2024г.	31.08.2024 г.	31.08.2024г.	31.08.2024 г.	31.08.2024г.	31.08.2024 г.
3.	Продолжительность учебного года	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель
4.	Количество учебных дней в неделю	3 дня	4 дня	3 дня				
5.	Продолжительность учебной недели	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней
6.	Продолжительность занятий	45 мин.	45 мин	90 мин				
7.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
8.	Количество часов в неделю	3 час	4 час	6 час				
9.	Режим работы:	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00
	1 смена	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00
	2 смена	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00	14.30 до 21.00
	Сроки проведения педагогической диагностики (основная и промежуточная аттестация) тестирование	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024	01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024
10	Формы организации образоват. процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие						
11.	Формы промежуточной аттестации	Тестирование спортивной подготовленности (прирост индивидуальных показателей, ОФП, освоение аттестационных требований для каждого возрастного этапа (уровня подготовки).						
12.	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя						
13	Место проведения	По лицензии ведения образовательной деятельности						

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Финансовое обеспечение.

Финансирование центра осуществляется путем предоставления субсидии на выполнение муниципального задания. Центр самостоятельно, в строгом соответствии с законодательством РФ и Уставом, осуществляет финансово - хозяйственную деятельность, имеет самостоятельный баланс и два лицевого счета в ДФ и НП мэрии города Новосибирска по учету бюджетных средств по финансированию выполнения муниципального задания, и второй лицевой счет по учету целевых бюджетных средств по выполнению долгосрочных муниципальных программ.

Распределение расходов по соответствующим статьям и подстатьям экономической классификации расходов, установленных для бюджетов Российской Федерации осуществляется на основании Инструкции по бухгалтерскому учету в бюджетных учреждениях, утвержденной приказом Минфина России от 01.12.2010 г. №157н; плана финансово-хозяйственной деятельности и других нормативных правовых актов.

2.2.2. Квалифицированные педагоги.

Требования к кадрам, осуществляющим физкультурно-спортивную подготовку на стартовом уровне программы по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) это профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования».

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям: наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Примечание. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества спортсменов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация общеразвивающей программы.

2.2.3. Обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Для осуществления учебно-тренировочного процесса в распоряжении ДЮФЦ имеются спортивные залы, тренажерный зал, а также спортивные залы общеобразовательных школ, на базе которых проходят учебно-тренировочные занятия, а также учебно-спортивный инвентарь и оборудование. В распоряжении школы есть электронная почта, Интернет, множительная техника.

Материально-техническое обеспечение. Ссылка на сайте в «Сведения о материальном обеспечении учебного процесса» <http://dussh14nsk.edusite.ru/sveden/objects.html>

Информационное обеспечение. Сайт МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» г. Новосибирска <http://dussh14nsk.edusite.ru/sveden/offlinks.html>

Сайт НавигаторНСО. <https://navigator.edu54.ru/directivities?municipality=1&organizer=202>

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерство образования Российской Федерации www.mon.gov.ru
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [-http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет - http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА <http://www.rusada.ru/>.
6. КонсультантПлюс www.consultant.ru:
7. Библиотека международной спортивной информации. [//http://bmsi.ru](http://bmsi.ru)
8. <http://rusboxing.ru> – Федерация спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) в России

Образовательные Интернет-ресурсы

Министерство образования и науки Российской Федерации минобрнауки.рф
Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам window.edu.ru/library?p_rubr=2.1
Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов school-collection.edu.ru
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов fcior.edu.ru
Российский общеобразовательный портал www.school.edu.ru
Издательская группа «Основа» www.e-osnova.ru
Академия педагогического мастерства www.pedacademy.ru

Сайты-партнеры

Всероссийский электронный журнал «Педагог ДОУ» www.pdou.ru
Всероссийский электронный журнал «Педмастерство» www.pedmasterstvo.ru
Каталог сайтов «Российское образование в сети» <http://educat.msk.ru>
Каталог сайтов 459RU.ru <http://495ru.ru>

Сайты для публикаций и конкурсы

1. Журнал «Педагогический мир» <http://pedmir.ru/index.php>
2. Современный Учительский Портал <http://easym.ru/>
3. Педагогическая газета <http://pedgazeta.ru/work.php>
4. PEDMIX - Сайт для педагогов <http://pedmix.ru/index.php>
5. NUMI.RU - методический центр <http://numi.ru/>
8. Педагогическое инф. агентство "CREATIV" - Главная страница <http://pia-creativ.ru/>
9. Публикация в журнале ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ДИАЛОГ | Открытый класс <http://www.openclass.ru/node/467172>
10. "Образцовая школа" - журнал для педагогов <http://obrazshkola.ru/>
11. Центр педагогических инноваций им. К.Д. Ушинского <http://www.piram2000.ru/>
12. Сайт дистанционных мероприятий | Академия роста <http://akrosta.ru/>

2.3. Контрольно-оценочные средства. Формы аттестации.

Обязательным и важным элементом образовательной деятельности является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся в ДЮФЦ. **Формой** текущего контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоретической - беседа.

Формы аттестации (текущей успеваемости):

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, муниципальных, областных, региональных, всероссийских).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения. Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

Основными видами контроля являются:

- Текущий контроль уровня подготовленности;
- Промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);
- Итоговая аттестация. Итоговая аттестация (в выпускных группах) проводится в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – май. Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту. (Таблицы оценки уровня физической подготовленности по виду спорта).

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Обучающиеся успешно прошедшие аттестационную промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

2.3.1. Оценочные материалы: Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации физической подготовленности обучающихся разработаны по возрастам, и гендерной принадлежностью (мальчик/девочка).

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня подготовленности по ОФП и СФП:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	<i>Быстрота</i>	Бег 30 м., сек.
2.	<i>Координационные способности</i>	Челночный бег 3x10 м.
3.	<i>Выносливость</i>	Непрерывный бег в свободном темпе 1000 км
4.	<i>Сила</i>	Подтягивание на перекладине (м)
5.		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д)
5.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
6.	<i>Силовая выносливость</i>	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)
7.	<i>Скоростно-силовые качества</i>	Прыжок в длину с места (М)
<u>Комплекс контрольной обязательной технической программы</u>		
8.	<i>СФП</i>	Ходьба на мосту 5 метров
9.		5 кувырков (сек).
10.		Перевороты на мосту 5 раз И.П.- переворот, упор и вернуться обратно в И.П.

Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработана для определения развития физических качеств (**быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости**) и используется для определения:

1. Уровня физической подготовленности учащегося.
2. Уровня физической подготовленности обучающихся (сколько человек и на какой уровень).
3. Уровня физической подготовки всей группы.
4. **Итог** за учебный год (этап подготовки).

Ведомость текущего контроля и промежуточной аттестации, обучающихся в приложении №1.

2.3.2. Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

В ведомость заносятся результаты обучающихся на основе таблиц оценки уровня физической подготовленности соответствующему этапу спортивной подготовки. В графу «Результат» - заносится результат теста. В графу «Балл»- заносится балл соответствующий результату теста из таблиц оценки. Далее в графу «Сумма баллов» - суммируются баллы из графы «Балл». В графе «Оценка» - оценивается каждый обучающийся по таблице № 1.

Таблица №1. Для определения **уровня физической подготовленности учащегося** суммируется количество баллов (оценок) всех семи тестов.

Сумма баллов	%	Уровень подготовленности	Уровень (оценка в баллах)	
28 и лучше	80%	Высокий	5	отлично
22–27	50-79 ⁰ / ₀	Средний	4	хорошо
21 и хуже	49 ⁰ / ₀	Низкий	3	удовлетворительно

Таблица №2. **Итоговая таблица** определения **уровня физической подготовленности обучающихся** (сколько человек и на какой уровень):

Анализ физической подготовленности обучающихся			
	Высокий уровень - 80% и больше	Средний уровень - 79 - 50%	Низкий уровень - 49% и меньше
Сентябрь	___ чел.	___ чел.	___ чел.
Май	___ чел.	___ чел.	___ чел.

Таблица №3 Определение уровня физической подготовки всей группы.

Для определения **уровня физической подготовленности группы** суммируются результаты каждого обучающегося (графа «Сумма баллов»). Подставив общую сумму баллов в таблицу можно определить общий уровень подготовки всей группы. Таблица рассчитана на 15 учащихся.

Сумма баллов	%	Уровень подготовленности	Уровень (оценка в баллах)
420 и лучше	80%	Высокий	Отлично(5)

262–419	50-79 %	Средний	хорошо(4)
261 и хуже	49 %	Низкий	удовлетворительно(3)

Таблица №4. Итог за учебный год (этап подготовки).

Анализ		Сумма баллов	%	Уровень (оценка в баллах)
Уровень физической подготовленности группы	сентябрь			
	май			

Сроки контрольных мероприятий в ДЮ(Ф)Ц определяются дополнительными общеобразовательными программами по видам спорта и учебным планом.

Таблицы оценки уровня физической подготовленности (ОФП и СФП) обучающихся на СУ по виду спорта тайский спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) да спорта и ведомости текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по этапам (возрастам) в приложении к программе №1.

2.3.3.Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование спортивной подготовленности).

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, лист участия воспитанников в тестировании спортивной подготовленности.

Для приема контрольных нормативов (тестов спортивной подготовленности) создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система оценок устанавливается в соответствии с образовательной программой по виду спорта: по пятибалльной системе. Испытания, принимаемые у обучающихся тренером-преподавателем оформляются ведомостью. Ведомость тестирования, после сдачи нормативов предоставляется на утверждение заместителю директора по УВР, и служат основанием для приказа о переводе обучающегося на следующий год (этап) обучения.

Уровень требований к оценке результатов промежуточной аттестации обучающихся определяется в учебной программе по виду спорта.

2.5. Методические материалы программы.

2.5.1. Методы организации занятия.

1. Словесные методы обучения (устное изложение, беседа, анализ упражнения, и др.);
2. Наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ, исполнение тренером-преподавателем, наблюдение, и др.);
3. Практические методы обучения (тренировочные упражнения, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах и др.).

Основные элементы спортивной подготовки:

1) Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению результатов (согласно нормативов этапа обучения, построенный на основе системы упражнений).

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта и развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (для перехода воспитанника в группы начальной подготовки или тренировочного этапа).

2) Виды подготовки: **Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине. **Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания. **Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Виды подготовки подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. **Средства СФП:** соревновательные и специальные подготовительные упражнения. **Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и

совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Основные средства учебного занятия:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники вида спорта.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. На первый план выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Методы обучения - учебные занятия, игровые занятия, лекции, беседы, просмотр обучающегося материала, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах.

Метод контроля учебного процесса - выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений.

Средства обучения - обще развивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики и гимнастики; прыжки и прыжковые упражнения; спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа).

2.5.2. Образовательные педагогические технологии.

Современные образовательные педагогические технологии, применяемые при работе по программе стартового уровня по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба):

1. Технология личностно-ориентированного обучения.
2. Технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);
3. Здоровьесберегающая технология (тематические беседы о ЗОЖ, уроки здоровья, рефлексия);
4. Технология разноуровневого обучения;
5. Технология проблемного обучения;
6. Игровая образовательная технология (задания в игровой форме, деловые игры, подвижные игры).

Технология личностно-ориентированного обучения

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ: создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- Основной содержанием личностно-ориентированного обучения является:
- формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;
- определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

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

Технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ: Создание единой системы использования информационных компьютерных технологий во взаимодействии: ДЮФЦ – тренер – семья.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- Просмотр информации, документов, новостей группы ДЮФЦ;
- Чат-конференции (через мобильное приложение WhatsApp);
- Использование электронной почты (индивидуальные консультации по проблемным вопросам);
- Просмотр ссылок;
- Статистика группы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Информационная открытость.

- Своевременность и оперативность подачи информации при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса;
- Индивидуальный подход;
- Сотрудничество;
- Гуманистический подход в виртуальном общении;
- Свобода включения в виртуальное общение, где выставляется необходимая педагогическая информация для родителей, рекомендации, располагаются советы родителям по воспитанию и развитию ребенка.

Здоровьесберегающая технология

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников;
- с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях;
- распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяю методы и приемы, которые способствуют, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям греко-римской борьбой у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация;
- организация ЛОГ (летнего оздоровительного отдыха), тренировочных сборов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

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

Технология разноуровневого обучения

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Построение учебно-тренировочного процесса, таким образом, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведен на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.
- При построении данной технологии подразумевается свобода тренера в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

Технология проблемного обучения

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволяют решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

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

Игровая технология

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- - развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям греко-римской борьбой у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- При проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приемы игровой технологии:
- включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;
- включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч; проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма. информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

Результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям. Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и воспитанника в контакте с родителями и школой. Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом целей.

2.5.3. Основные формы организации образовательного процесса являются:

- - групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- технико-тактическая подготовка;
- Промежуточная аттестация (тестирование) спортивной подготовленности.
- медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Формы организации учебно-тренировочного занятия.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс: На основании нормативной части программы в ДЮФЦ разработаны учебные планы по году (этапу подготовки), с учетом имеющихся условий. С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

1. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Перевод обучающихся в следующие этапы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
4. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебную группу. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
5. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

2.5.4. Структура учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной:

Части занятия	средства	продолжительность
Вводная часть	Построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.	5 мин
Подготовительная часть (разминка)	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата; - функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций; - психическая настройка: обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки. <p>Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения.</p>	10 мин
Основная часть	<p>задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -повышение физической подготовленности; - обучение техническим приемам, и их совершенствование; -обучение тактическим действием, и их совершенствование; -интегральная подготовка; <p>Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике; вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики).</p> <p>Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:</p> <p>— задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики).</p>	20 мин

	<p>— в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.</p> <p>— при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.</p>	
Заключительная часть	<p>задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - постепенное снижение нагрузки; - раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности; - подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания). <p>Средства: подвижные игры, эстафеты</p>	10 мин

2.5.5. Дидактические материалы.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по тхэквондо, осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по борьбе тхэквондо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству спортивной школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных

занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству спортивной школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Продолжительность одного занятия в группах базового уровня не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю.

На всех этапах спортивной подготовки после 45, 90 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов.

Планы антидопинговых мероприятий.

Представления о допинге формируются у спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а так же ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные

перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.
- Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

План антидопинговых мероприятий.

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Сентябрь-октябрь, согласно плану работы
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	Лекции, беседы	Сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	Лекции, беседы	Сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера ,
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции	Сентябрь-октябрь
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы	Ноябрь, февраль, май
6.	Ответственности за нарушение антидопинговых правил.	Лекции	

2.6. Содержание программы.

2.6.1. Содержание программного материала для обучающихся 5-6(7) лет (СУ- 1); 7-8 (9) лет (СУ -2); 9-10 (11) лет (СУ -3).

Основная цель и задачи тренировки: обеспечение отбора, физической и координационной подготовки к простейшим упражнениям (общеобразовательным и специальным). Значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 6 часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще), возрастные особенности физического развития.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- Подвижные игры и эстафеты;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.)
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (специальные тренажеры)
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса, ног.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (аттестационные требования и контрольное тестирование)

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей, успешной специализации в греко-римская борьба. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше принять упражнения в комплексе, что дает возможность

проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на спортивную борьбу (дисциплина греко-римская борьба) большое внимание необходимо уделять физической подготовке, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий.

Обучение технике спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) на этом этапе подготовки носит оздоровительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Теоретическая подготовка в группах (СУ-1,2,3).

План теоретической подготовки для всех этапов подготовки. (Приложение №13)

Техника безопасности

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

История вида спорта

Основание и развитие спортивной борьбы (дисциплина греко-римская борьба); Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

Правила личной гигиены, закаливание

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

Правила соревнований

Весовые категории. Экипировка борцов. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.

Методика самостоятельной тренировки

Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практическая подготовка

1) Общая физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

Общеподготовительные средства

Средства освоения «школы» движения:

Упражнения для развития общих физических качеств. Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогиб туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п.

Основные методами проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный.

Средства освоения «школы» движения. (Приложение №14).

2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

В задачи специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники спортивной борьбы.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой, тренировка на дорогах.

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

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; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; передвижения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, 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; перекаты 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); кувырком вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах,

голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

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

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой

Избранный вид спорта:

1. Техничко-тактическая подготовка

Юный борец за период обучения обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

Освоение техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

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

2. Соревновательная практика

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы представлены приложение №1). Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником

3. Медицинское обследование

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Медицинское обследование перед соревнованиями. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития обучающегося.

4. Промежуточная аттестация физической подготовленности (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Знать:	Уметь:
<p><i>Для обучающихся с 5-11 лет</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Правила поведения в спортивном зале, (Т.Б.).• Правила соревнований• Основы личной безопасности и профилактика травматизма.• Правила гигиены, закаливание.• Методику самостоятельной тренировки.	<p><i>Для обучающихся с 5-11 лет</i></p> <p>1. Выполнять контрольные упражнения (тесты). Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.</p>

Использовать: Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.	
Общая физическая подготовка	
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные	
Выносливость	
Сила (по выбору 1 тест)	
Силовая выносливость	
Скоростно-силовые качества	
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности СУ-1	
Вставание на мост из положения лежа фиксация (10 сек) на гимнастического моста	баллы
Стойка на удобной ноге	баллы
Передвижение в упоре лежа (карактица) 10 метров	баллы
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности СУ-2	
Удержание гимнастического моста 10 сек	баллы
5 кувырков вперед (сек).	баллы
Передвижение в упоре лежа (карактица) 10 метров	баллы
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности СУ-3	
Ходьба на мосту 5 метров	баллы
5 кувырков (сек).	баллы
Перевороты на мосту 5 раз И.П.- переворот, упор и вернуться обратно в И.П.	баллы

2.6.2. Содержание программного материала для обучающихся 11-12(13) лет (СУ- 4).

Основная цель тренировки: овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике греко-римская борьба; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий в группах НП и учебно - тренировочных этапах.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) а и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет,

На этот возраст как раз и приходится этап начальной спортивной подготовки в греко-римской борьбе. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

В связи с этим этап СУ-4 – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством, и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладеть основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий является овладение основами техники вида спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба). При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом)

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах (СУ-4), спортивного отделения греко-римская борьба. План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.

Техника безопасности

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

История вида спорта

Основание и развитие спортивной борьбы (дисциплина греко-римская борьба); Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

Правила личной гигиены, закаливание

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы

моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д

Правила соревнований

Весовые категории. Экипировка для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.

Методика самостоятельной тренировки

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях спортивной борьбой (дисциплина греко-римская борьба); Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практическая подготовка

Физическая подготовка.

1) Общая физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах (СУ-4)

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ).

Перед началом занятия с использованием круговой тренировки преподаватель определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а так же организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка продолжительностью 20 мин должна включать в себя:

1. Построение, сообщение задач урока – 1 мин.
2. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360° - 3 мин.
3. Медленный бег и его разновидности – 3 мин.
4. Упражнения на растягивание – 1 мин.
5. Игры в касания – 8 мин.
6. Эстафета с преодолением препятствий с использованием лазания, кувырков, упражнений на равновесие – 5 мин.

Средства для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные. Челночный бег 3х10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания - разгибания, наклоны - повороты, вращения — махи).

Развитие ловкости

Ловкость – комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- необычных исходных положений;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- смены способа выполнения упражнений;
- усложнения упражнений дополнительными движениями;
- изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20с.

На IV станции последовательно вводят в тренировку разнообразные развивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазания и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице.

На заключительной станции одновременно все занимающиеся играют в подвижные и спортивные игры.

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Аналогично составляются комплексы для учащихся второго года обучения путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, и с учетом отмеченных выше требований.

Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
- техника тренировочного упражнения должны быть относительно проста и хорошо освоена;
- темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

- обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;
- обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяются широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике спортивной борьбы и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

- подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;
- делать акцент максимума усилий на рабочем месте амплитуды движения;
- подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;
- подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Для варьирования комплекса КТ (через 4-6 недель) рекомендуем следующие упражнения для различных мышечных групп.

Для развития мышц ног:

1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, в прыжке перейти в положение приседа.
2. Прыжки через препятствия боком.
3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, запрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук:

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Лазание по канату без помощи ног.
4. Лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
6. Отжимание в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимание в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
8. Отягощения – гантели, гиря – в опущенных вниз руках. Сгибая, руки поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).
9. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища:

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах) спина прогнута.
2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 с.
4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в вися на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.
10. Гантели в выпрямленных руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
11. То же сидя на скамейке.
12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.
13. То же стоя на параллельных скамейках.

Для комплексного развития силы:

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.
2. Игры в теснения.
3. Игры в перетягивания.
4. Игры за овладение обусловленным предметом.
5. Игры с прорывом через строи, из круга.

Развитие выносливости:

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние

расстояния или горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.д.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовленные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов.

Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). (Приложение №1)

2) Специальная физическая подготовка.

Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные. Имитация бросков по технике, выполнение специальных упражнений (захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до I мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

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

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; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; передвижения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, 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; перекаты 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); кувырком вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

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

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с

преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой

Избранный вид спорта:

1. Технико-тактическая подготовка СУ-4.

<i>Основные положения в борьбе</i>
<i>ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в стойке:</i>
- атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; - атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; - атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.
<i>ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в партере:</i>
- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; - атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; - атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.
<i>Элементы маневрирования</i>
<i>Маневрирование</i> в определенном захвате со сменой взаимоположения в стойке и в партере; со сменой захватов.
<i>Маневрирование</i> с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.
<i>Маневрирование</i> с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником
<i>Маневрирование</i> с задачей осуществить свой захват.
<i>Маневрирование</i> с задачей перейти с одного захвата на другой.
<i>Маневрирование</i> с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.
<i>Маневрирование</i> с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.д.).
<i>Атакующие и блокирующие захваты</i>
Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.
Освоение способов освобождения от захватов:

- <i>при захвате запястья</i> – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;
- <i>при захвате одноименного запястья и плеча</i> – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;
- <i>при захвате обеих рук за запястья</i> – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;
- <i>при захвате рук сверху</i> – упереться руками в туловище противника и отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;
- <i>при захвате рук снизу</i> – опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;
- <i>при захвате разноименной руки и шеи</i> – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;
- <i>при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены)</i> – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;
- <i>при захвате шеи с плечом сверху:</i>
а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименной запястье, отступая назад, разорвать захват;
б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;
- <i>при захвате туловища двумя руками спереди</i> – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;
- <i>при захвате одноименной руки и туловища сбоку</i> – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Средства: **полусвободные схватки, условные схватки.**

Программный материал: техника (приемы) греко-римской борьбы для борьбы для занимающихся. (Приложение№19).

Средства тактической подготовки. Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях и по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

2. Соревновательная практика. Контрольные соревнования СУ-4

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы для борьбы представлены приложение №15). Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогического тестирования. На этих этапах

подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной технической программы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Средства соревновательной подготовки. Принять участие в 6 соревнованиях в течение года.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Анализ соревнований:	- разбор ошибок
	-выявление сильных сторон подготовки
	- выявление слабых сторон подготовки
	- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
	- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики борьбы.

3.Медицинское обследование в спортивно-оздоровительных группахСУ-4

Предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

4.Промежуточная аттестация за физической подготовленностью (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

1. Зачетные требования по ОФП и СФП.

2. Уметь и знать технику выполнения упражнений.

Знать:	Уметь:
<p><i>Для обучающихся с 11-12 (13) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в спортивном зале. • Краткая история вида спорта. • Правила соревнований, анализ соревнований. • Профилактика травматизма, антидопинговые мероприятия. • Методика самостоятельной подготовки. 	<p><i>Для обучающихся с 11-12 (13) лет</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять специальные технические действия. 2. Участие в контрольных соревнованиях 3. Аттестационные требования уметь правильно выполнять.
<p>Использовать:</p> <p>Приобретенные знания и воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе</p>	<p>Использовать:</p> <p>-основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p>
Общая физическая подготовка	
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные	
Выносливость	
Сила (по выбору 1 тест)	
Силовая выносливость	
Скоростно-силовые качества	
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности	
Ходьба на мосту 10 метров	баллы
5 кувырков (сек).	баллы
Перевороты на мосту 5 раз И.П.- переворот, упор и вернуться обратно в И.П.	баллы

2.6.3. Содержание программного материала для обучающихся 13-14(15) лет (СУ-5).

Основная цель тренировки: овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике греко-римская борьба; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) школа техники и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Теоретическая подготовка (СУ-5).

Техника безопасности

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

История вида спорта

Основание и развитие спортивной борьбы (дисциплина греко-римская борьба); Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

Правила личной гигиены, закаливание

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Психологическая подготовка

Средства психологической подготовки

• **Волевая подготовка** средствами из арсенала спортивной борьбы. Для воспитания **решительности.** Элементарные формы борьбы; моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания **настойчивости.** Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении ударов, выполнение блоков на «фоне усталости».

Для воспитания **выдержки.** Спарринг по заданию (выполнение только защитных действий); проведение спарринга в неудобную сторону.

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии.

Волевая подготовка средствами других видов деятельности

Для воспитания **решительности.** Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1 -2 м в беге на 20—30 м.

Для воспитания **настойчивости.** Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки.** Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания **смелости.** Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания **трудолюбия.** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи.** Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **дисциплинированности.** Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания **инициативности.** Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику захватов, ударов, защит и контрударов.

Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д

Правила соревнований

Весовые категории. Форма, экипировка для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.

Методика самостоятельной тренировки

Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практическая подготовка

Физическая подготовка.

1) Общая физическая подготовка на этапе (СУ-5)

Общеподготовительные средства

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4x9 м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Строевые упражнения. Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении, строевых команд.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90°, 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).

Общие развивающие упражнения

Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, туловища на месте и в движении; сочетание одноименных и разноименных движений рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности.

С предметами: те же, что СУ-4

• **Средства самостоятельной работы.** Равномерный бег до 12 мин. Прыжки через препятствия до 50 см, упражнения в бросках, ловле, передаче, ведении баскетбольного мяча, остановках и ударах ногами футбольного мяча.

Средства физической подготовки

• **Комплексного воздействия**

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные)

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях — через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондад. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с) — мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с) — девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); равновесие — ходьба на руках (3—5 метров).

Подвижные игры и эстафеты. Рекомендуется применять ранее изученные игры. (Смотреть *подвижные игры и эстафеты (Приложение №15)*).

Средства для развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные. Челночный бег 3х10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Средства развития специальных физических качеств.

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах. **Скоростные.** Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1—2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). (Приложение №1).

2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Средства развития специальных физических качеств.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Средства развития специальных физических качеств.

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1—2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

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

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; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; передвижения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, 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; перекаты на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера. **Специализированные игровые комплексы. (Приложение №1).**

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с

преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой

Избранный вид спорта:

1) Техничко-тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Освоение элементов техники и тактики.

<i>Основные положения в борьбе</i>
<i>ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в стойке:</i>
- атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; - атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; - атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.
<i>ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в партере:</i>
- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; - атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; - атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.
<i>Элементы маневрирования</i>
<i>Маневрирование</i> в определенном захвате со сменой взаимоположения в стойке и в партере; со сменой захватов.
<i>Маневрирование</i> с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.
<i>Маневрирование</i> с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником
<i>Маневрирование</i> с задачей осуществить свой захват.
<i>Маневрирование</i> с задачей перейти с одного захвата на другой.
<i>Маневрирование</i> с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.
<i>Маневрирование</i> с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение

гандикапа и т.д.).
<i>Атакующие и блокирующие захваты</i>
Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.
Освоение способов освобождения от захватов:
- <i>при захвате запястья</i> – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;
- <i>при захвате одноименного запястья и плеча</i> – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;
- <i>при захвате обеих рук за запястья</i> – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;
- <i>при захвате рук сверху</i> – упереться руками в туловище противника и отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;
- <i>при захвате рук снизу</i> – опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;
- <i>при захвате разноименной руки и шеи</i> – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;
- <i>при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены)</i> – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;
- при захвате шеи с плечом сверху:
а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименной запястье, отступая назад, разорвать захват;
б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;
- <i>при захвате туловища двумя руками спереди</i> – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;
- <i>при захвате одноименной руки и туловища сбоку</i> – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Программный материал: техника (приемы) греко-римской борьбы для занимающихся. (Приложение№19).

Тактическая подготовка. Спортсмен-борец, со стойкой и несгибаемой волей – цель подготовки в греко-римской борьбе (беседа). Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию (беседа).

Средства: учебные схватки, соревнования в группах. Соревнования по другим видам единоборств: **спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба)** на ограниченной (уменьшенной) площадке, вольная борьба.

2. Соревновательная практика. Контрольные соревнования

Средства соревновательной подготовки. Принять участие в 6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований:	- разбор ошибок
	- выявление сильных сторон подготовки
	- выявление слабых сторон подготовки
	- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
	- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики борьбы.

3) Медицинское обследование в спортивно-оздоровительных группах

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям греко-римская борьба.

Гигиенические знания. Весовой режим греко-римская борьба. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль борца в условиях тренировки и соревнований.

Рекреационные средства

Педагогические: прогулки, плавание, игры.

Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

4) Промежуточная аттестация за физической подготовленностью (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

1. Зачетные требования по ОФП и СФП.

2. Уметь и знать технику выполнения упражнений.

Знать:	Уметь:
<p><i>Для обучающихся с 13-14 (15) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в спортивном зале, (Т.Б.). • Правила соревнований • Основы личной безопасности и профилактика травматизма. • Правила гигиены, закаливание. • Методику самостоятельной тренировки. 	<p><i>Для обучающихся с 13-14 (15) лет</i></p> <p>1. Выполнять контрольные упражнения (тесты). Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.</p>
<p>Использовать: Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>	
<p>Общая физическая подготовка</p>	
Быстрота (по выбору 1 тест)	<p>Тесты по общей физической и специальной физической подготовке</p>
Координационные	
Выносливость	
Сила (по выбору 1 тест)	
Силовая выносливость	
Скоростно-силовые качества	
<p>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</p>	
Забегание на мосту вокруг головы в обе стороны за 30 сек	баллы
10 кувырков (сек).	баллы
Перевороты на мосту 10 раз (сек): И.П.- переворот, упор и вернуться обратно в И.П.	баллы

2.6.4. Содержание программного материала для обучающихся 15-16(17) лет (СУ-6).

Основная цель тренировки: овладение базовыми основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Единство общей и специальной подготовки.

Теоретическая подготовка в (СУ-6), План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.

Техника безопасности

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

История вида спорта

Основание и развитие спортивной борьбы (дисциплина греко-римская борьба); Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России).

Правила личной гигиены, закаливание

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений);

Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Психологическая подготовка

Средства психологической подготовки

• **Волевая подготовка** средствами из арсенала греко-римская борьба. Для воспитания **решительности.** Элементарные формы борьбы; моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания **настойчивости.** Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении ударов, выполнение блоков на «фоне усталости».

Для воспитания **выдержки.** Спарринг по заданию (выполнение только защитных действий); проведение спарринга в неудобную сторону.

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, участие в аттестации.

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии греко-римская борьба.

Волевая подготовка средствами других видов деятельности

Для воспитания **решительности.** Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1 -2 м в беге на 20—30 м.

Для воспитания **настойчивости.** Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки.** Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания **смелости.** Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания **трудолюбия.** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи.** Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **дисциплинированности.** Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания **инициативности.** Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику захватов, ударов, защит и контрударов.

Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д

Правила соревнований

Весовые категории. Форма борца для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.

Методика самостоятельной тренировки

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях борьбой; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практическая подготовка

Физическая подготовка.

1) Общая физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах (СУ-6)

Средства физической подготовки

- Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

- Средства развития общих физических качеств.

- Средства развития специальных физических качеств.

Скоростно-силовые. Схватки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5—6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3—5 мин (3—6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Повышающие выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Координационные. В схватке атаковать противника только вновь изученными приемами, повторными атаками.

Повышающие гибкость. Упражнения на растяжение.

Средства для развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные. Челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой поворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Средства развития специальных физических качеств.

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах. **Скоростные.** Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1—2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ).

Перед началом занятия с использованием круговой тренировки преподаватель определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а так же организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка продолжительностью 20 мин должна включать в себя:

7. Построение, сообщение задач урока – 1 мин.
8. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360° - 3 мин.
9. Медленный бег и его разновидности – 3 мин.
10. Упражнения на растягивание – 1 мин.
11. Игры в касания – 8 мин.
12. Эстафета с преодолением препятствий с использованием лазания, кувырков, упражнений на равновесие – 5 мин.

Развитие ловкости

Ловкость – комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- необычных исходных положений;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- смены способа выполнения упражнений;
- усложнения упражнений дополнительными движениями;
- изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20с.

На IV станции последовательно вводят в тренировку разнообразные развивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазания и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице.

На заключительной станции одновременно все занимающиеся играют в подвижные и спортивные игры.

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Аналогично составляются комплексы для учащихся второго года обучения путем включения разнообразных упражнений, подобранных приведением, и с учетом отмеченных выше требований.

Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);

- техника тренировочного упражнения должны быть относительно проста и хорошо освоена;

- темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

- время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

- обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

- обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяются широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике спортивной борьбы и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

- подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;
- делать акцент максимума усилий на рабочем месте амплитуды движения;
- подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;
- подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Для варьирования комплекса КТ (через 4-6 недель) рекомендуем следующие упражнения для различных мышечных групп.

Для развития мышц ног:

1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, в прыжке перейти в положение приседа.
2. Прыжки через препятствия боком.
3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, запрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук:

10. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
11. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
12. Лазание по канату без помощи ног.
13. Лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами.
14. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
15. Отжимание в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
16. Отжимание в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
17. Отягощения – гантели, гиря – в опущенных в низ руках. Сгибая, руки поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).
18. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища:

14. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах) спина прогнута.
15. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
16. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 с.
17. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
18. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
19. Сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх.
20. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.
21. И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.
22. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.
23. Гантели в выпрямленных руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
24. То же сидя на скамейке.

25. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.
26. То же стоя на параллельных скамейках.

Для комплексного развития силы:

6. Игры в блокирующие захваты и упоры.
7. Игры в теснения.
8. Игры в перетягивания.
9. Игры за овладение обусловленным предметом.
10. Игры с прорывом через строи, из круга.

Развитие выносливости:

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.д.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовленные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов.

Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). (Приложение №1).

2) Специальная физическая подготовка

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Средства развития специальных физических качеств.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Средства развития специальных физических качеств.

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1—2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем.

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

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; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; передвижения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера;

сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упразднения 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; перекаты 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); кувырком вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

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

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой

Избранный вид спорта:

1) Техничко-тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Освоение элементов техники и тактики

<i>Основные положения в борьбе</i>
<i>ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в стойке:</i>
- атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; - атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; - атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.
<i>ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в партере:</i>
- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; - атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; - атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.
<i>Элементы маневрирования</i>
<i>Маневрирование</i> в определенном захвате со сменой взаимоположения в стойке и в партере; со сменой захватов.
<i>Маневрирование</i> с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.
<i>Маневрирование</i> с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником
<i>Маневрирование</i> с задачей осуществить свой захват.
<i>Маневрирование</i> с задачей перейти с одного захвата на другой.

<i>Маневрирование</i> с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.
<i>Маневрирование</i> с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.д.).
<i>Атакующие и блокирующие захваты</i>
Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.
Освоение способов освобождения от захватов:
- <i>при захвате запястья</i> – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;
- <i>при захвате одноименного запястья и плеча</i> – опереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;
- <i>при захвате обеих рук за запястья</i> – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;
- <i>при захвате рук сверху</i> – опереться руками в туловище противника и отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;
- <i>при захвате рук снизу</i> – опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая захватить руки противника сверху или опереться руками ему в живот;
- <i>при захвате разноименной руки и шеи</i> – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;
- <i>при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены)</i> – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;
<i>- при захвате шеи с плечом сверху:</i>
а) приседая, опереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименной запястье, отступая назад, разорвать захват;
б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;
- <i>при захвате туловища двумя руками спереди</i> – приседая, опереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;
- <i>при захвате одноименной руки и туловища сбоку</i> – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Программный материал: техника (приемы) греко-римской борьбы для занимающихся. (Приложение №19).

- Тактика ведения поединка.
- Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:
- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка — состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); цель поединка — победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

• **Тактика участия в соревнованиях.**

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку — разминка, настройка.

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку — разминка, настройка.

2. Соревновательная практика. Контрольные соревнования

Средства соревновательной подготовки. Принять участие в 6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки греко-римского борца. Определение путей дальнейшего обучения. Основные показатели технической подготовленности: объем, разнообразие, эффективность.

Анализ соревнований:	- разбор ошибок
	- выявление сильных сторон подготовки
	- выявление слабых сторон подготовки
	- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
	- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики борьбы.
	- символы технических и тактических действий

3). Медицинское обследование СУ-6

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям греко-римская борьба.

Гигиенические знания. Весовой режим. Сгонка веса. Питание. Самоконтроль в условиях тренировки и соревнований.

Рекреационные средства

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

4) Промежуточная аттестация за физической подготовленностью (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Контроль за эффективность физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами,

характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

1. Зачетные требования по ОФП и СФП.

2. Уметь и знать технику выполнения упражнений.

Знать:	Уметь:
<p><i>Для обучающихся с 15-16 (17) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в спортивном зале, (Т.Б.). • Правила соревнований • Основы личной безопасности и профилактика травматизма. • Правила гигиены, закаливание. • Методику самостоятельной тренировки. 	<p><i>Для обучающихся с 15-16 (17) лет</i></p> <p>1. Выполнять контрольные упражнения (тесты). Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.</p>
<p>Использовать: Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>	
<p>Общая физическая подготовка</p>	
Быстрота (по выбору 1 тест)	<p>Тесты по общей физической и специальной физической подготовке</p>
Координационные	
Выносливость	
Сила (по выбору 1 тест)	
Силовая выносливость	
Скоростно-силовые качества	
<p>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</p>	
Забегание на мосту вокруг головы в обе стороны за 30 сек	баллы
10 кувырков (сек).	баллы
Перевороты на мосту 10 раз (сек): И.П.- переворот, упор и вернуться обратно в И.П.	баллы

2.6.5. Содержание программного материала для обучающихся 17-18 лет (СУ-7).

Основная цель тренировки: овладение базовыми основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Теоретическая подготовка (СОЭ-7), План теоретической подготовки для всех этапов подготовки. (*Приложение №13*)

Техника безопасности

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

История вида спорта

Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России).

Правила личной гигиены, закаливание

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Психологическая подготовка

Средства психологической подготовки

• **Волевая подготовка** средствами из арсенала греко-римская борьба. Для воспитания **решительности.** Элементарные формы борьбы; моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания **настойчивости.** Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении ударов, выполнение блоков на «фоне усталости».

Для воспитания **выдержки.** Спарринг по заданию (выполнение только защитных действий); проведение спарринга в неудобную сторону.

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии греко-римская борьба.

Волевая подготовка средствами других видов деятельности

Для воспитания **решительности.** Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1 -2 м в беге на 20—30 м.

Для воспитания **настойчивости.** Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки.** Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания **смелости.** Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания **трудолюбия.** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи**. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания **инициативности**. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику ударов, блоков и контрударов.

Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

Правила соревнований

Весовые категории. Программа соревнований. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Методика самостоятельной тренировки

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях борьбой; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практическая подготовка

Физическая подготовка.

1) Общая физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах (СУ-7)

Средства физической подготовки

- Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.
- Средства развития общих физических качеств.
- Средства развития специальных физических качеств.

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Поединки с несколькими партнерами в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

Повышающие выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными приемами, повторными атаками.

Повышающие гибкость. Упражнения на растяжение.

Средства для развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные. Челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Средства развития специальных физических качеств.

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах. **Скоростные.** Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1—2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). (Приложение №1).

2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Средства развития специальных физических качеств.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на

тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные схватки.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Средства развития специальных физических качеств борца.

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

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; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; передвижения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед,

ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упразднения 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; перекаты 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); кувырком вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

Средства других видов спорта. (Приложение №16)

Атлетическая гимнастика (упражнения с отягощениями) - одно из средств укрепления здоровья, особенно в подростковом и юношеском возрасте. Особенности применения средств атлетической гимнастики.

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой

Избранный вид спорта:

1) Техничко-тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Освоение элементов техники и тактики

<i>Основные положения в борьбе</i>
<i>ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в стойке:</i>
- атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; - атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; - атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.
<i>ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в партере:</i>
- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; - атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; - атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.
<i>Элементы маневрирования</i>
<i>Маневрирование</i> в определенном захвате со сменой взаимоположения в стойке и в партере; со сменой захватов.
<i>Маневрирование</i> с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.
<i>Маневрирование</i> с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником
<i>Маневрирование</i> с задачей осуществить свой захват.
<i>Маневрирование</i> с задачей перейти с одного захвата на другой.
<i>Маневрирование</i> с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.
<i>Маневрирование</i> с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.д.).
<i>Атакующие и блокирующие захваты</i>
Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.
Освоение способов освобождения от захватов:

- <i>при захвате запястья</i> – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;
- <i>при захвате одноименного запястья и плеча</i> – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;
- <i>при захвате обеих рук за запястья</i> – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;
- <i>при захвате рук сверху</i> – упереться руками в туловище противника и отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;
- <i>при захвате рук снизу</i> – опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;
- <i>при захвате разноименной руки и шеи</i> – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;
- <i>при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены)</i> – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;
- <i>при захвате шеи с плечом сверху:</i>
а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименной запястье, отступая назад, разорвать захват;
б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;
- <i>при захвате туловища двумя руками спереди</i> – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;
- <i>при захвате одноименной руки и туловища сбоку</i> – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Средства: **полусвободные схватки, условные схватки.**

Программный материал: техника (приемы) греко-римской борьбы для занимающихся. (Приложение№19).

• **Тактика ведения поединка.**

Сбор информации о спортивной борьбе. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков — показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации — подготовленность противников, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

• **Тактика участия в соревнованиях.**

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

2. Соревновательная практика. Контрольные соревнования

Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки. Определение путей дальнейшего обучения. Основные показатели технической подготовленности греко-римских борцов - объем, разнообразие, эффективность.

Средства соревновательной подготовки. Принять участие в 6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований:	- разбор ошибок
	- выявление сильных сторон подготовки
	- выявление слабых сторон подготовки
	- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
	- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики борьбы.
	- символы технических и тактических действий

3) Медицинское обследование

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям греко-римская борьба.

Гигиенические знания. Весовой режим. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль в условиях тренировки и соревнований.

Рекреационные средства

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

4) Промежуточная аттестация за физической подготовленностью (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

1. Зачетные требования по ОФП и СФП.

2. Уметь и знать технику выполнения упражнений.

Знать:	Уметь:
<p><i>Для обучающихся 17-18 лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в спортивном зале, (Т.Б.). • Правила соревнований • Основы личной безопасности и профилактика травматизма. • Правила гигиены, закаливание. • Методику самостоятельной тренировки. 	<p><i>Для обучающихся 17-18 лет</i></p> <p>1. Выполнять контрольные упражнения (тесты). Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.</p>
<p>Использовать: Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>	
<p>Общая физическая подготовка</p>	
Быстрота (по выбору 1 тест)	<p>Тесты по общей физической и специальной физической подготовке</p>
Координационные	
Выносливость	
Сила (по выбору 1 тест)	
Силовая выносливость	
Скоростно-силовые качества	
<p>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</p>	
Забегание на мосту вокруг головы в обе стороны за 30 сек	баллы
10 кувырков (сек).	баллы
Перевороты на мосту 10 раз (сек):	баллы

2.7. Рабочая программа воспитания

Программа является модульной, включает в себя содержание и систему реализации услуг, предоставляемых МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» и различные модульные проекты и подпрограммы. Цели, задачи программы определяют содержание воспитательной деятельности МБУДО ДЮФЦ «Буревестник».

Концептуальные основы Программы развития ориентированы на повышение социального статуса воспитания в системе дополнительного образования, дальнейшее совершенствование системы воспитания на основе традиций и накопленного опыта.

Методологической основой Программы развития воспитательной деятельности ДЮФЦ является системный подход к организации и реализации массовой воспитательной работы в рамках ДЮФЦ, района, города.

Цель воспитательной работы учреждения – создание комплексных условий для развития воспитательного пространства учреждения, направленного на воспитание гражданской идентичности, творческой личности с активной жизненной позицией детей и подростков Советского района.

Цели и задачи программы.

Основная стратегическая цель Программы: *Основной целью деятельности ДЮФЦ является создание единого образовательного пространства, способствующего формированию ценности здорового образа жизни, развитию нравственности, физического и интеллектуального потенциала, необходимых для реализации собственных жизненных целей, отвечающих интересам личности, общества и государства.*

Задачи:

1. Координация и укрепление взаимодействия всех участников воспитательного процесса: учащихся, педагогов, родителей, общественности;
2. Формирование у педагогов учреждения системного видения процесса воспитания, повышение профессионального уровня управления воспитательным процессом в рамках образовательной деятельности;
3. Совершенствование содержания нравственного, гражданского, физического воспитания обучающихся МБУДО ДЮФЦ «Буревестник», расширение спектра форм и методов воспитательной работы учреждения;
4. Создание целостной системы методического сопровождения процесса воспитания МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»;
5. Создание условий для развития разноуровневой системы непрерывной воспитательной работы с детьми на основе разработки и реализации модульных социально-педагогических, социально-значимых проектов, соревнований, конкурсов и тп;
6. Создание мониторинга развития воспитательной деятельности на основе критериев оценки качества и результативности воспитательной деятельности образовательного учреждения, уровня научных, творческих и спортивных достижений воспитанников.
7. Формирование активной жизненной позиции, устойчивой мотивации детей на успешный и здоровый образ жизни.
8. Обеспечение эффективности профилактики асоциального поведения детей, детской беспризорности, правонарушений и других негативных явления за счет организации максимальной занятости детей в воспитательной деятельности учреждения

9. Создание системы работы по организации совместной деятельности и досуга детей и родителей.
10. Проведение ежегодного мониторинга воспитательной деятельности для оценки её эффективности, коррекции условий развития воспитательного пространства МБУДО ДЮФЦ «Буревестник».

2.7.1 ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Реализация цели и задач данной программы воспитания осуществляется в рамках следующих направлений - модулях воспитательной работы центра:

- **Модуль «От малой родины до гражданина России»** (гражданско-патриотическое воспитание). Формирование патриотических чувств и сознания граждан на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира, сохранения и развития чувства гордости за свою страну, воспитания личности гражданина - патриота Родины - одна из основных задач деятельности нашего Учреждения.

- **Модуль «Дорога к человечности»** (духовно-нравственное воспитание). В условиях падения духовности общества в целом, когда телевидение, интернет и средства массовой информации оказывают отрицательное влияние на подрастающее поколение, воспитание духовности и высоких нравственных устоев.

- **Модуль «В здоровом теле – здоровый дух»** (спортивно-оздоровительное направление). На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения - задача государственной важности, так как современные школьники составляют основной трудовой потенциал страны.

- **Модуль «Труд и призвание»** (трудовое профориентационное направление). Труд всегда был основанием для человеческой жизни, для создания благополучия человеческой жизни и культуры. Трудовые качества не даются человеку от природы, они воспитываются в нём в течение всей жизни. Трудовая (спортивная) подготовка, воспитание трудового качества человека - это воспитание его будущего жизненного уровня, его благосостояния.

- **Модуль «Будем жить в ладу с природой»** (экологическое направление). В эпоху глобальных перемен в экологии в худшую сторону, наиболее значимым является экологическое воспитание, которое должно быть направлено на преодоление экологической безграмотности и потребительского отношения к природе, на выработку правильной экологической позиции. Лучший пропагандист природы - сама природа. И чем ближе к ней будут дети, тем глубже они поймут её, станут духовно богаче.

- **Модуль «Экскурсии, походы»** Экскурсии, походы помогают школьнику расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных внешкольных ситуациях.

- **Модуль «Семья»** (семейное воспитание и работа с родителями). Семья - основа будущего благополучия человека, уверенности в завтрашнем дне. Ребёнок - надежда и опора родителей, они вправе надеяться на его помощь и поддержку, на уважительное к себе отношение

- **Модуль «Спортивно-патриотическое воспитание»** (формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений). Важнейшей составной частью воспитательного процесса является формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений,

которые имеют огромное значение в социально-гражданском и духовном развитии личности воспитанника.

2.7.2. Планируемые результаты.

В результате реализации программы развития воспитательной системы, планируется получить следующие результаты:

- Максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств, самореализация в условиях комфортного воспитательного пространства ДЮФЦ
- Рост результативности, достижений и успехов детей.
- Повышение профессионального уровня педагогических работников.
- Расширение и укрепление сотрудничества с родителями.
- Укрепление и обновление партнерских связей с образовательными учреждениями, общественными организациями, с государственной и муниципальной властью.

Критерии эффективности:

При определении эффективности реализации воспитательной системы используются следующие показатели (по Кравцову А.О, канд. пед. наук, доценту кафедры управления образования РГПУ им. А.И.Герцена):

1. Развитие всех субъектов воспитательного процесса и отношений между ними:
 - *ребенка*: изменение его направленности, мотивов, ценностных ориентации, жизненной позиции, успешность его социализации (освоение социальных ролей, способность адаптироваться и быть автономным, профессиональная сориентированность), воспитанность;
 - *педагога-воспитателя*: рост его профессионализма, педагогического мастерства, изменение позиций в воспитательном процессе и организации деятельности учреждения;
 - *родителей*: изменение отношений в семье, рост активности родителей в организации воспитательной работы учреждения, коллектива.
2. Рост удовлетворенности всех субъектов образовательного процесса.
3. Рост научно-методического обеспечения воспитательного процесса.
4. Результативность участия воспитанников в турнирах, конкурсах, фестивалях разного уровня;

2.8. Календарный план воспитательной работы.

Модули	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний Занятий совм/шт	Кол-во учебных недель совм/шт	Кол-во учебных часов в неделю (час)	Годовое количество часов в год (совм/штатн)	Режим занятий
1.«От малой родины до гражданина России», 2.«Дорога к человечности», 3. «В здоровом теле – здоровый дух», 4.«Труд и призвание», 5. «Будем жить в ладу с природой», 6.«Экспедиции, походы», 7.«Модуль «Семья»; 8. «Спортивно-патриотическое воспитание».	5-6 (7)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36	3	108	3 раза в нед по 1 часу
	7-8(9)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36	4	144	4 раза в нед по 1 часу
	9-10(11)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36 (46)	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час
	11-12(13)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36 (46)	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час
	13-14(15)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36 (46)	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час
	15-16(17)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36 (46)	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час
	17-18	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	36 (46)	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час

3. Перечень информационного обеспечения

3.1. Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
 2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
 3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
 6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
 7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
 8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
 9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
 11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, 10 основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
 12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
- Методические рекомендации:
1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
 2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
 3. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г.

3.2. Рекомендованная литература для тренеров-преподавателей.

Основная:

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие [Текст] / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010. – 224с.
2. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы [Текст] / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168с.
3. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие [Текст] / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 176с.
4. Семенов, А.П. Греко-римская борьба. Учебник [Текст] / А.П. Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 256с.
5. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Текст] / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011. – 368с.

Дополнительная:

6. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы [Текст] / И.И. Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304с.
7. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208с.
8. Греко-римская борьба: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР [Текст] / Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. М.: Советский спорт, 2004. – 272с.
9. Дякин, А.М. Методика отбора борцов [Текст] / А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов. – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1980. – с.13-16.
10. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240с.
11. Сорокин, Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК [Текст] / Н.Н. Сорокин – М.: ФиС, 1960. – 484с.
12. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед. фак.) [Текст] / Под ред. Г.С. Туманяна. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – 320с.
13. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы [Текст] / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. – М.: Советский спорт, 2002. – 72с.
14. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. – М.: МГИУ, 2001. – 40с.
15. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»

3.3. Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
4. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
5. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
7. Бекетов В.А. На ковре – юные борцы. – Киев: «Здоровье», 1990
8. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978

3.4. Рекомендованная литература для родителей:

1. Юный пловец. Л.П. Макаренко, Москва, «Физкультура и спорт»1983г.
2. . Искусство быть здоровым. Часть 1. А.М. Чайковский, С.Б. Шейнкман Москва, «Искусство и спорт», 1987г.
3. Давлятчина Н.Н. Журнал «Начальная школа» №10, 2010г. Статья «Формирования основ здорового образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий».
4. Стригоцкая О.А. Журнал «Начальная школа» №11, 2010г. Статья «Веселые упражнения и подвижные игры».

3.5. Список рекомендованных видеоматериалов:

Используемые видеоматериалы: <HTTPS://FITOMANIA.COM/BOKS/> -спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) для начинающих, видео уроки, тренировки, упражнения

Приложение №1 Общеподготовительные упражнения: Средства освоения «школы» движения.

№ п/п	Средства	Возраст занимающихся	
		СУ-1,2 (5-7лет)	СУ -3 (8-9 лет)
1.	Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы	Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полу приседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки
2.	Бег	Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним - (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом	Совершенствование ранее изученных упражнений. Беге изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м

№ п/п	Средства	Возраст занимающихся	
		СУ -2 (6-7 лет)	СУ -3 (8-9 лет)
3.	Прыжки	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15—25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см)	Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180°, 90°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)
4.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу.	Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет

		Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!»	на 1-2-й
5.	Акробатика	Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад	Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо
6.	Висы и упоры	Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках	В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на вытянутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на руках
№		Возраст занимающихся	
п/п	Средства	СУ -2 (6-7 лет)	СУ -3 (8-9 лет)
7.	Лазание	Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку	По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату
8.	Равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты
9.	Общеразвивающие упражнения	Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на	Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны

		животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями	вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: те же, что для СУ-1
10.	Самостоятельная работа	Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность

Для занимающихся 5—7 лет.

1	<p>Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной — по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах — парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставить на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (в парах, о стену), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой — ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед.</p> <p>Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.</p>
2	<p>Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании слова «день» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).</p> <p>Футбол. Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах.</p>

	Игра «Сбей кеглю» -стоя в 3-4-х колоннах по 3-4 человека, линия удара - 3 м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамейка, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5—7 метров.	
3	Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках с перемещением, стоя у стены, с одной руки подбросить вверх, переместиться под мяч и отбить сверху руками в стену. Игра в парах - «Покажи кулачки», «Расколи полено» -упражнение «Дровосек» (руки - одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах - передал - садись, отбил - беги в конец колонны (отбил - прием мяча снизу двумя руками).	
Подвижные игры		
Для занимающихся 5—7 лет.		
1	Совершенствующие технику бега и прыжков:	«Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».
2	Совершенствующие технику бега и координацию:	«Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».
3	Совершенствующие технику метаний:	«Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».
Для занимающихся 8—9 лет.		
4	Формирующие навыки противоборства:	«Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».
5	Развивающие точность движений:	«Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».
6	Развивающие быстроту и ловкость:	«Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Для занимающихся 10 лет.	
7	<p>Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками, на месте, шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи, со сменой места передачи в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины. Подвижные игры с элементами баскетбола.</p> <p>Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита: мальчики из 6 бросков -3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков — 3-2-1 попадания.</p>
8	<p>Ручной мяч. Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте. Бросок рукой сверху в опорном положении с места и с 3 шагов. Подвижные игры с элементами ручного мяча.</p> <p>Учебные нормативы: бросок мяча по воротам (с места) одной рукой с поддержкой другой с расстояния 7 м с попаданием в правую (левую) половину ворот: мальчики из 8 бросков - 5-4-3 попадания; девочки из 8 бросков — 4-3-2 попадания.</p>
9	<p>Эстафеты: «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».</p>
Для занимающихся 12-14 лет.	
10	<p>Баскетбол. Передвижения и остановки. Бег с изменением направления и остановкой по сигналам. Повороты на месте с шагом вперед и назад. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с последующей сменой направления движения: вперед, назад, в сторону. Ведение мяча с изменением направления и амплитуды отскока. Остановка шагом и прыжком после быстрого ведения мяча. Броски мяча в корзину с 3—5 м: с места, после ведения. Учебные нормативы:</p> <p>—ведение мяча с максимальной скоростью на расстояние 15 м (оценить технику ведения);</p> <p>—броски мяча в корзину одной рукой от плеча, стоя сбоку от щита на расстоянии 1 м: мальчики из 5 бросков — 3-2-1 попадания; девочки из 6 бросков — 3-2-1 попадания.</p>
11	<p>Ручной мяч. Совершенствовать технику перемещений и остановок. Ловля мяча и передача мяча при движении в парах, в тройках с броском по воротам рукой сверху после трех шагов в опорном положении. Стойка вратаря, действия в воротах. 7-метровый штрафной бросок. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Подвижные игры: «Два лагеря», «Борьба за мяч»; выполнение заданий по сигналу.</p>

	Учебные нормативы: передача мяча на дальность одной рукой по коридору 3 м: мальчики — 16 м—14 м—12 м; девочки — 14 м—12 м—10 м; бросок мяча в ворота одной рукой с поддержкой его другой с места с попаданием в правую (левую) половину ворот с расстояния 7 м: мальчики из 8 бросков — 6-5-4 попадания; девочки из 8 бросков — 5-4-3 попадания.
12	Футбол. Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Передача мяча на близком и среднем расстоянии. Удары по воротам по неподвижному мячу с попаданием в правую и левую половину ворот. Учебные нормативы — подбивание мяча подъемом и бедром: «5» — 15 ударов, «4» — 10 ударов, «3» — 5 ударов.
13	Подвижные игры и эстафеты. «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.
Для занимающихся 14-16 лет.	
14	Баскетбол. Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Выравнивание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Передача мяча в парах и тройках: на месте, в движении со сменой мест. Ведение мяча после ловли и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, с близкого расстояния после остановки и двойного шага. Индивидуальные действия в нападении и защите. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления (рывком). Способ удержания игрока без мяча и с мячом. Выбор места для получения мяча. Учебная игра по прощенным правилам. Учебные нормативы: —ведение мяча с обводкой 5 стоек (оценить технику и скорость ведения); —штрафной бросок: мальчики из 7 бросков — 3-2-1 попадание; девочки из 8 бросков — 3-2-1 попадание.
15	Ручной мяч. Ловля мяча двумя руками в движении и в прыжке. Передача мяча снизу и сбоку. Броски мяча: в прыжке, прямой рукой сверху с одного и трех шагов, через защитника, с левого и правого угла. Игра вратаря при бросках с угла, с линии. Разыгрывание 9-метрового штрафного броска. Индивидуальные действия в нападении и защите. Обманные движения, финты. Учебные нормативы: —ведение мяча с максимальной скоростью на дистанции 20 м (оценить технику выполнения); —передача одной рукой от плеча на расстоянии 3 м от стены (30 с): мальчики — 20-15-12 передач; девочки — 15-12-8 передач.
16	Волейбол. Перемещения приставными шагами: вправо, влево, вперед, назад. Стойка волейболиста. Нижние прямые и боковые подачи. Передача мяча: верхняя и нижняя на близком и среднем расстоянии, с собственного набрасывания и набрасывания партнеру. Расстановка и переход игроков. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие. Учебные нормативы:— подача мяча снизу: мальчики из 6 подач — 4-3-1; девочки из 7 подач - 3-2-1

Атлетическая гимнастика (упражнения с отягощениями) - одно из средств укрепления здоровья, особенно в подростковом и юношеском возрасте.

Особенности применения средств атлетической гимнастики

№ п/п	Организационно-методические указания по применению атлетической гимнастики	
1.	Противопоказания к выполнению комплексов	Расстройство кишечника, грыжи, острые боли в области поясницы, гипертония, менструации
2.	Преимущества упражнений с отягощениями	Упражнения с отягощениями позволяют: увеличить массу тела и объем мышц; уменьшить жировые отложения и снизить массу тела при ожирении; исправить недостатки фигуры и сформировать красивое телосложение; повысить тонус, работоспособность и выносливость организма; предупредить сердечнососудистые, обменные, бронхолегочные заболевания, заболевания опорно-двигательной системы
3.	Общие рекомендации к упражнениям и комплексам упражнений	Дыхание должно быть ритмичным. В большинстве упражнений выдох делается на усилии. Перед началом выполнения упражнений необходима тщательная разминка. Начинающие выполняют каждое упражнение с 1 подходом в течение 1-2 недель и постепенно увеличивают количество подходов. Через 3-4 месяца занятий комплекс рекомендуется изменять. Занимаясь атлетической гимнастикой 3 раза в неделю, в остальные дни добавлять аэробную нагрузку и упражнения на гибкость
4.	Для увеличения мышечной массы и объема мышц	Выполнять упражнения в 5-6 подходов, повторяя каждое упражнение 6-10 раз и отдыхая между подходами 1,5-2,0 мин. Упражнения следует выполнять в медленном и среднем темпе (режим увеличения мышечной массы)
5.	Для уменьшения жировых отложений	Количество подходов уменьшается до 3-4, а количество повторений увеличивается до 15-20 раз. Упражнения следует выполнять в быстром темпе с более короткими перерывами между подходами - 30-50 с (режим уменьшения мышечной массы и жировой ткани)

