

**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](mailto:dyufc_bur@edu54.ru)

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



Утверждаю  
Директор МБУДО ДЮФЦ  
«Буревестник»

В.А.Фильченко  
28.08.2023 г.

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

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень программы** разноуровневая «базовый и углубленный»  
Возраст детей 10-18 лет.  
Срок реализации программы – 7 лет.

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](mailto: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** разноуровневая «базовый и углубленный»  
Возраст детей 10-18 лет.  
Срок реализации программы – 7 лет.

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 базового и углубленного уровня программы.

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

### Настоящая программа разработана на основе:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» 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.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов - разрядников.

Образовательная общеразвивающая программа по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) составлена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» с целью развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития.

Структура программы составлена подробно и последовательно, в ней присутствуют все необходимые разделы. Программа на каждом этапе подготовки рассчитана на 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 подготовки. Отражаются виды подготовки борцов, в соответствии с уровнем 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 годам обучения базового и углубленного уровня программы.

**Заключение:** Данная дополнительная общеобразовательная программа актуальна, отвечает всем требованиям, способствует качественной подготовке спортсменов, формированию компетенций по виду спорта: спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба). Рекомендуется для реализации в МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» г. Новосибирска.

Директор МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» /  / Фильченко В.А. /



(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
<b>Раздел 1</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1	<b>Пояснительная записка</b>	<b>7</b>
1.1.1	<b>Направленность дополнительной образовательной программы</b>	<b>7</b>
1.1.2	Актуальность программы	<b>7</b>
1.1.3	Отличительная особенность программы	<b>7</b>
1.1.4	Адресат программы	<b>9</b>
1.1.5	Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы	<b>9</b>
1.1.6	Форма обучения	<b>11</b>
1.1.7	Уровень программы	<b>11</b>
1.1.8	Особенности организации образовательного процесса -	<b>11</b>
	-Формы реализации образовательной программы	<b>11</b>
	-Организационные формы обучения	<b>11</b>
	-Режим занятий	<b>11</b>
<b>1.2</b>	<b>Учебный план по уровням подготовки</b>	
1.3	Содержание программы	<b>13</b>
1.3.1	Годовой учебный план	<b>14</b>
1.3.2	Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (БУ-1)	<b>15</b>
1.3.3	Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (БУ-2,3)	<b>16</b>
1.3.4	Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-1)	<b>17</b>
1.3.5	Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-2)	<b>18</b>
1.3.6	Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-3,4)	<b>19</b>
<b>1.3.7</b>	Содержание учебно - тематического плана.	<b>20</b>

	-Содержание теоретической подготовки	<b>20</b>
	-Содержание практической подготовки	<b>23</b>
<b>1.3.8.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>29</b>
<b>Раздел 2</b>	<b>Комплекс организованно-педагогических условий</b>	
2.1.	Календарный учебный график	<b>32</b>
<b>2.2.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	<b>34</b>
2.2.1	Финансовое обеспечение	<b>34</b>
2.2.2	Требования к кадрам	<b>34</b>
2.2.3	Обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой	<b>34</b>
<b>2.3.</b>	<b>Контрольно-оценочные средства. Формы аттестации</b>	<b>35</b>
2.3.1.	<b>Оценочные материалы:</b> Комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовки лиц, проходящих обучение	<b>36</b>
2.3.2.	Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся	<b>37</b>
2.3.3.	Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование спортивной подготовленности).	<b>38</b>
<b>2.5.</b>	<b>Методические материалы программы.</b>	
2.5.1.	Методы организации занятия.	<b>39</b>
2.5.2.	Педагогические технологии	<b>41</b>
2.5.3.	Формы организации учебного занятия	<b>44</b>
2.5.4.	Структура учебно-тренировочного занятия	<b>45</b>
2.5.5.	Дидактические материалы	<b>46</b>
<b>2.6.</b>	<b>Содержание программы по возрастным этапам подготовки</b>	
2.6.1.	Содержание программного материала «Базового уровня» для этапа БУ-1 воспитаников 10-11(12) лет	<b>51</b>
2.6.2.	Содержание программного материала «Базового уровня» для этапа БУ-2 воспитаников 11-12 (13) лет.	<b>59</b>
2.6.3.	Содержание программного материала «Базового уровня» для этапа БУ-3 воспитаников 12-13 (14) лет.	<b>66</b>
2.6.4.	Содержание программного материала «Углубленного уровня» для этапа УУ-1,2 воспитаников 14-15 (16) лет и 15-16 (17) лет.	<b>73</b>
2.6.5.	Содержание программного материала «Углубленного уровня» для этапа УУ-3 воспитаников 16-17 (17) лет.	<b>81</b>



2.6.6.	Содержание программного материала «Углубленного уровня» для этапа УУ-4 воспитанников 17-18 лет.	<b>89</b>
<b>2.7.</b>	<b>Содержание программы воспитания</b>	
2.7.1.	Цель, задачи и особенности организуемого воспитательного процесса	<b>96</b>
2.7.1.	Формы и содержание деятельности	<b>97</b>
2.7.2.	Планируемые результаты	<b>98</b>
<b>2.8.</b>	<b>Календарный план воспитательной работы</b>	<b>99</b>
<b>3</b>	<b>Список литературы (перечень информационного обеспечения)</b>	
3.1	Список нормативных документов	<b>100</b>
3.2	Рекомендованная литература для тренеров-преподавателей.	<b>101</b>
3.3	Список рекомендуемой литературы для обучающихся.	<b>102</b>
3.4.	Список рекомендуемой литературы для родителей.	
3.5.	Список рекомендованных интернет –ресурсов и видеоматериалов.	
<i>Приложение №1 Примерная схема занятий для групп БУ и УУ «Упражнения, игры, задания».</i>		<b>103</b>
<i>Приложение №2 «Таблицы оценки физической подготовленности»</i>		<b>110</b>

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта греко-римская борьба составлена для служебного пользования тренерами-преподавателями МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТИК» с целью реализации базового и углубленного уровня программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта греко-римская борьба для работы с учебно-тренировочными группами разного возраста с 10-18 лет, разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке 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 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 «базовому и углубленному уровню сложности», по содержанию является физкультурно - спортивной, по функциональному предназначению общеразвивающей, по форме организации - очная, по времени реализации – 7 лет.

Классификация программы:

- по направленности: физкультурно-спортивная;
- по уровню освоения: базовая и углублённая;
- по продолжительности освоения: 7 лет;
- по возрастному диапазону: поливозрастная;
- по направленности предметно-образовательной сферы: монопредметная;
- по организации обучения: групповое обучение.

**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 **программа** ориентированные на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в выбранной предметной области, способствующих профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе.

Данная программа обеспечивает:

- адаптацию к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию;
- выявление и поддержку одаренных и талантливых детей

**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. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической,

соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП, СФП и способы ее оценки, учебно-тематический план на каждый год подготовки. Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и программ по видам спорта.

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.

**Специфика содержания** данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 10 летнего возраста.

Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) Современная система подготовки борцов представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно - соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям. Система спортивной подготовки по виду спорта – это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие уровни и периоды:

- 1) «Базовый уровень» - это этап начальной подготовки.

Периоды:

- первый год подготовки (10-11 лет);
- второй год подготовки (11-12 лет);
- третий год подготовки (12-13 лет);

- 2) «Углубленный уровень»- это тренировочный этап подготовки

Периоды:

- первый год подготовки (14-15 лет);
- второй год подготовки (15-16 лет);
- третий год подготовки (16-17 лет);
- четвертый год подготовки (17-18 лет).

### **Особенности набора**

На «Базовый уровень» подготовки допускаются обучающиеся с 10 лет, желающие заниматься тайским борьбаом, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца), прошедших не обходимую подготовку не менее одного года на «Стартовом уровне» и выполнивших приемные нормативы по обще физической и специальной подготовки.

На «Углубленный уровень» подготовки допускаются обучающиеся с 14 лет, желающие заниматься тайским борьбаом, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца), и выполнивших приемные нормативы по обще физической и специальной подготовки.

### **Качественный состав группы.**



Уровень подготовки	Год обучения	Требования по спортивной подготовке	Рекомендуемый спортивный разряд (разряд/чел)
«Базовый уровень»	1-й	Промежуточная и итоговая аттестация:	б/р (7 чел.) – 3юн. (6 чел.)

Уровень спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Количество учебных недель в год	Количество учебных часов в неделю (час)	Годовое количество часов в год (совм/штатн)
-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---	---

	2-й		3юн.(7 чел.) –2юн.(6 чел.)	
	3-й		2юн.(6 чел.) –1юн.(6 чел.)	
«Углубленный уровень»	1-й		1юн.(6 чел.) –3 сп.(5 чел.)	
	2-й		3сп.(5 чел.) –2сп.(5 чел.)	
	3-й		2сп.(5 чел.) –1сп.(4 чел.)	
	4-й		1сп.(5 чел.)–КМС(3 чел.)	

**1.1.4. Адресат программы:** На «Базовый уровень» подготовки допускаются обучающиеся с 10 лет, желающие заниматься спортивной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца), прошедших не обходимую подготовку не менее одного года на «Стартовом уровне» и выполнивших приемные нормативы по обще физической и специальной подготовки.

На «Углубленный уровень» подготовки допускаются обучающиеся с 14 лет, желающие заниматься спортивной борьбой, не имеющие медицинских и выполнивших приемные нормативы по обще физической и специальной подготовки.

**Возраст.** Данная программа разработана и используется в практике для работы с обучающимися с 10-18 лет.

**1.1.5. Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы.** Объем и срок освоение программы на базовом и углубленном уровне.

№ п/п	Предметные области	Базовый уровень (БУ)		Углубленный уровень (УУ)		
		10-11 лет	11-13 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-18 лет
	<b>Теоретическая подготовка:</b>	20	20	20	20	20
	<b>Воспитательная работа (модульная):</b> «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».					
	<b>Физическая подготовка, час:</b>	175	245	292	372	423
	<b>Избранный вид спорта:</b>	81	103	148	160	201
	<b>Количество часов в неделю</b>	6	8	10	12	14
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>

«Базовый уровень»	1-й	46	6	276
	2-й	46	8	368
	3-й	46	8	368
«Углубленный уровень»	1-й	46	10	460
	2-й	46	12	552
	3-й	46	14	644
	4-й	46	14	644

**Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах (уровнях) подготовки по виду спорта греко-римская борьба.**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку виду спорта греко-римская борьба:**

Уровень спортивной подготовки			Количество человек в группе	
Название	Длительность этапов (в годах)	Возраст занимающихся для зачисления в (лет)	Оптимальное	Максимальная наполняемость групп (человек)
«Базовый уровень»	1-й	10-11 (12)	13	15
	2-й	11-12 (13)	12	14
	3-й	12-13 (14)	11	13
«Углубленный уровень»	1-й	14-15 (15)	10	12
	2-й	15-16 (17)	9	11
	3-й	16-17 (18)	8	10
	4-й	17-18	7	9

. Обучавшимся, освоившим образовательную программу, предусмотрена выдача документа об обучении. По образцу ОУ (ФЗ №273, ст. 60 п. 15).

**Сроки реализации программы – 7 лет.** Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулы.

#### **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).

**Основными формами образовательного процесса являются:**

- - групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (46) учебных недель;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- воспитательная работа;
- физическая подготовка (ОФП, СФП, СПУ)
- технико-тактическая подготовка;
- промежуточная аттестация (тестирование) спортивной подготовленности.
- медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

### 1.1.7. Уровень программы:

**Разноуровневая: «Базовый уровень» и «Углубленный уровень»**

Программа «базового уровня» и «углубленного уровня» направлена на формирование и освоение специализированных знаний, умений и навыков по виду спорта. Применение навыков базового уровня предполагает в дальнейшем переход к углубленному уровню освоению программы.

### 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 off-line режиме: электронная почта, видеуроки, вебинары, гипертекстовые среды (WWWсерверы) или в on-line - 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 школьного возраста, и позволяет планомерно приучать детей к навыкам единоборства на самых интенсивных этапах развития ребенка.

**Режимы занятий.** Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учетом возрастных особенностей. Воспитанники занимаются по 2 часа(90 мин) 3 или 4 раза в неделю.

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, гендерных и психофизиологических особенностей.

**1.2. Цель программы: : Освоение и совершенствование знаний, умений и навыков обучающимися. Развитие и совершенствование физических**

## **качеств, двигательных способностей посредством занятий спортивной 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;
- 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.

### **Задачи:**

#### **Обучающие (образовательные):**

- развивать и совершенствовать жизненноважные двигательные качества обучающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта борьба дзюдо;

#### **Развивающие (метапредметные):**

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

#### **Воспитательные (личностные):**

- способствовать воспитанию российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника;
- развивать интерес обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

### **3. Учебный план по уровням подготовки.**

Учебный тематический план спортивной подготовки распределения учебных часов для обучающихся по виду спорта спортивная борьба рассчитан на 46 недель. Состоит из теоритической и практической подготовки и воспитательной работы.

№ п/п	Предметные области
<b>Теоретическая подготовка:</b>	
1	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ). Оборудование, инвентарь и уход за ним.
2	Краткий обзор развития и истории вида спорта в России
3	Правила организация и проведение соревнований.
4	Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
5	Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание.
6	Уголовная, адм-ная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.
7	Методика самостоятельной тренировки
<b>Воспитательная работа (модульная)</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.«От малой родины до гражданина России»,</li> <li>2.«Дорога к человечности»,</li> <li>3. «В здоровом теле – здоровый дух»,</li> <li>4.«Труд и призвание»,</li> <li>5. «Будем жить в ладу с природой»,</li> <li>6.«Экскурсии, экспедиции, походы»,</li> <li>7.«Модуль «Семья»;</li> <li>8. «Спортивно-патриотическое воспитание».</li> </ol>	
<b>Физическая подготовка, час:</b>	
1	Общая физическая подготовка
2	Специальная физическая подготовка
3	Специальные подготовительные упражнения
<b>Избранный вид спорта:</b>	
1	Технико-тактическая подготовка
2	Соревновательная практика
3	Медицинское обследование
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)

**1.3.1. Годовой учебно - тематический план в часах на 46 недель учебно-тренировочных занятий по дополнительной образовательной программе базового и углубленного уровня.**

№ п/п	Предметные области	Базовый уровень (БУ)		Углубленный уровень (УУ)		
		Возраст	10-11 лет	11-13 лет	14-15 лет	15-16 лет
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
1	Техника безопасности	2	2	2	2	2
2	История вида спорта	2	2	2	2	2
3	Правила личной гигиены, закаливание .	3	3	3	3	3
4	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3
5	Профилактика травматизма	3	3	3	3	3
6	Правила соревнований	3	3	3	3	3
7	Методика самостоятельной тренировки	4	4	4	4	4
<b>Воспитательная работа (модульная):</b> «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».						
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>175</b>	<b>245</b>	<b>292</b>	<b>372</b>	<b>423</b>
1	Общая физическая подготовка	106	170	202	219	237
2	Специальная физическая подготовка	51	42	55	120	146
3	Специальные подготовительные упражнения	18	33	35	33	40
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>81</b>	<b>103</b>	<b>148</b>	<b>160</b>	<b>201</b>
1	Технико-тактическая подготовка	69	88	130	140	181
2	Соревновательная практика	8	11	14	16	16
3	Медицинское обследование	Вне сетки				
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	4	4	4	4	4
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>

**1.3.2. Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (БУ-1) рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов:**

№	Предметные области	Базовый уровень
---	--------------------	-----------------



п/п		Весь период (46 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
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		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:		<b>Весь период</b>	<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».				
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>175</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	106		
2	Специальная физическая подготовка	51		
3	Специальные подготовительные упражнения	18		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>81</b>	<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)	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>		

**1.3.3. Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (БУ-2,3) рассчитанный на 46 учебных недель на 368 часов:**

№	Предметные области	Базовый уровень		
		Весь период	Формы промежуточной	Самостоятельная

п/п		(46 нед.)	аттестации	работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
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		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:		<b>Весь период</b>	<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».				
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>245</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	170		
2	Специальная физическая подготовка	42		
3	Специальные подготовительные упражнения	33		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>103</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	88		
2	Соревновательная практика	11		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>8</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>368</b>		

**1.3.4. Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-1) рассчитанный на 46 учебных недель на 460 часов:**

№ п/п	Предметные области	Углубленный уровень		
		Весь период	Формы промежуточной	Самостоятельная

		(46 нед.)	аттестации	работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
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		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:		<b>Весь период</b>	<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».				
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>292</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	202		
2	Специальная физическая подготовка	55		
3	Специальные подготовительные упражнения	35		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>148</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	130		
2	Соревновательная практика	14		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>10</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>460</b>		

**1.3.5. Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-2) рассчитанный на 46 учебных недель на 552 часа:**

№ п/п	Предметные области	Углубленный уровень		
		Весь период	Формы промежуточной	Самостоятельная

		(46 нед.)	аттестации	работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
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		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:		<b>Весь период</b>	<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».				
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>372</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	219		
2	Специальная физическая подготовка	120		
3	Специальные подготовительные упражнения	33		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>160</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	140		
2	Соревновательная практика	16		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>12</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>552</b>		

**1.3.6. Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-3,4) рассчитанный на 46 учебных недель на 644 часа:**

№ п/п	Предметные области	Углубленный уровень		
		Весь период	Формы промежуточной	Самостоятельная

		(46 нед.)	аттестации	работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
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		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:		<b>Весь период</b>	<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», «Экспедиции, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>423</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	237		
2	Специальная физическая подготовка	146		
3	Специальные подготовительные упражнения	40		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>201</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	181		
2	Соревновательная практика	16		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>14</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>644</b>		

### 1.3.7. Содержание учебно - тематического плана.

#### 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.**

История развития 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). 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, 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.

### **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 само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д

### **Тема № 6 Правила соревнований.**

Весовые категории. Формаборьбаера 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.

<b>п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание</b>
1	Правила техники безопасности	Соблюдение требований <i>к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.</i>
2	Краткая история вида спорта, история Школы.	1. История развития борьбы, история современногоспорта, история развития борьбы в России; 2. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; 3. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; 4. Ведущие спортсмены школы. 5. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира.
3	Волевая подготовка	Упражнения для развития волевых качеств, средствами вида спорта
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. <b>Весовые категории. Форма для юношей и девушек.</b>
		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 ДЮСШ 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.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в тайском борье.

### 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).**

#### Упражнения для развития общих физических качеств.

**Быстроты:** бег 10 м, 20 м, 30 м.

**Координации:** - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Выносливости:** - кросс 500 м, 800 м.; непрерывный бег в свободном темпе.

*Силы:* - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; , лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Силовая выносливость:* -сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

*Скоростно-силовые качества:*-прыжки в длину с места;

*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок.

## 2. Специальная физическая подготовка

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

В задачи специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники борьбы. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости борца. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

### Упражнения для развития специальных физических качеств

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для борьбы.
2. Преимущественное развитие двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в борьбе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

### **Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):**

–Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды

борьбаа.

–Страховка и самостраховка.

–Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

–Имитация приемов без партнера и на резине.

–Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

**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 бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

**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.

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

**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 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.**

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. Воспитанник 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 теоритичесей-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) проводятся 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 греко-римская борьба «Базового уровня» содержит материал для обучающихся различного возраста (10-13 лет) и «Углубленного уровня» (14-18 лет) осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники тайского боя, а также изучения и сдача специальных знаний (СФП).

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы по обязательным предметным областям**

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

- создание прочной базы всесторонней физической подготовленности основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной борьбой;

- формирование навыка укрепления 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 греко-римская борьба.

**Результатом освоения образовательной программы для обучающихся является:**

- Сформированы нравственные, эстетические, интеллектуальные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);

- Сформированы физические качества занимающихся средствами греко-римской борьбы и других видов спорта (ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость);

- Сформированы жизненно необходимые знания и умения, и основы техники вида спорта базового и углубленного уровня;

- 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.);

- Сформирован устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями путем повышение мастерства спортсмена и освоения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- Обеспечен отбор перспективных (одаренных детей).

### **Планирование по зачислению в группы и перевода по годам обучения на «базовом уровне» подготовки**

<b>Требования</b>	<b>«Базовый уровень»</b>
-------------------	--------------------------

Год обучения	1-й	2-й	3-й
Минимальный возраст для зачисления	10	11	12
Медицинские требования	Допуск к занятиям		Допуск к занятиям
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	Прохождение индивидуального отбора	Прохождение индивидуального отбора
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	б/р	б/р -III юн.	III юн.- II юн.
Зачетные и переводные испытания	ОФП и СФП	ОФП и СФП	ОФП и СФП
Уровни соревнований	Участие в групповых соревнованиях по календарному плану.	Участие в групповых соревнованиях по календарному плану.	Участие в групповых соревнованиях по календарному плану.

**Планирование по зачислению в группы и перевода по годам обучения на «углубленном уровне» подготовки**

Требования	«Углубленный уровень»			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Год обучения	1	15	16	17
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раз в год, допуск к соревнованиям			
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП			
	2 юн.- 1 юн.	1 юн.-3 сп.	3 сп.-1,2 сп.	1 сп.- КМС
	Участие в городских соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в городских соревнованиях (не менее 3-х)	Участие в городских и областных соревнованиях,(не менее 5)	Участие в городских и областных соревнованиях, (не менее 7 )
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 93%	Не менее 93%	Не менее 90%

## Раздел 2. Комплекс организованно-педагогических условий.

### Календарный учебный график базового и углубленного уровня подготовки по виду спорта греко-римская борьба.

№п/п	Содержание	Уровень спортивной подготовки					
		БУ-1	БУ--2,3	УУ--1	УУ--2	УУ-3	УУ-4
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
2.	Окончание учебного года	31.08.2024 г.	31.08.2024 г.	31.08.2024 г.	31.08.2024 г.	31.08.2024 г.	31.08.2024 г.
3.	Продолжительность учебного года	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель
4.	Колличество учебных дней в неделю	3 дня	4 дня	3-6	3-6	3-6	3-6
5.	Продолжительность учебной недели	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней
6.	Продолжительность занятий	45 (90) мин	45 (90) мин	90 (135) мин	90 (135) мин	90 (135) мин	90 (135) мин
7.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
8.	Примерный объем часов в месяц	25 час	33 час	40 час	50 час	54 час	65 час
9.	Режим работы:	08.00 до 21.00	08.00 до 21.00	08.00 до 21.00	08.00 до 21.00	08.00 до 21.00	08.00 до 21.00
	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
	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
10	Сроки проведения педагогической диагностики (основная и промежуточная аттестация)	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
11.	Формы организации образовательного процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие					
12.	Формы промежуточной аттестации	Тестирование спортивной подготовленности (ОФП, СФП, ОТП.)					
13	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя					
14	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 базовом и углубленном уровне программы по виду спорта 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](http://www.mon.gov.ru)
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -<http://lib.sportedu.ru>
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет - [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУС АДА  
<http://www.rusada.ru/>.
6. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
7. Библиотека международной спортивной информации. //<http://bmsi.ru>
8. <http://www.wrestrus.ru> – Федерация спортивной борьбы России
9. <http://uwwnso.ru> Федерация спортивной борьбы Новосибирской областиНСО
10. Спортивный клуб «Сибиряки» - [http://vk.com/siberians\\_54](http://vk.com/siberians_54)

### **Образовательные Интернет-ресурсы**

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

### **Сайты-партнеры**

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

### **Сайты для публикаций и конкурсы**

1. Журнал «Педагогический мир» <http://pedmir.ru/index.php>
2. Современный Учительский Портал <http://easyen.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 теоритичесей-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) проводятся 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 10 мин
4.	<i>Сила</i>	Подтягивание на перекладине (м)
5.		Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (д)
6.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
7.	<i>Силовая выносливость</i>	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)
8.	<i>Скоростно- силовые качества</i>	Прыжок в длину с места (М)
<b><u>Комплекс контрольной обязательной технической программы</u></b>		
9.	<i>СФП</i>	Ходьба на мосту 10 метров
10.		5 кувырков (сек).
11.		Перевороты на мосту 5 раз (сек)

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).

**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	<b>отлично</b>
22–27	50-79 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Средний	4	<b>хорошо</b>
21 и хуже	49 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Низкий	3	<b>удовлетворительно</b>

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
<b>Сентябрь</b>	___ чел.	___ чел.	___ чел.
<b>Май</b>	___ 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	<b>Отлично(5)</b>
262–419	50-79 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Средний	<b>хорошо(4)</b>
261 и хуже	49 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Низкий	<b>удовлетворительно(3)</b>

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

Анализ		Сумма баллов	%	Уровень (оценка в баллах)
<b>Уровень физической подготовленности группы</b>	<b>сентябрь</b>			
	<b>май</b>			

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 УТ (Б) и УТ (У) по виду спорта греко-римская борьба и вединости текущего контроля и

промежуточной аттестации обучающихся по этапам (возрастам) в приложении к программе №2.

### **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 ОФПи 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 борьба 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:**

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

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Информационная открытость. и группой.
- 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 настольным теннисом 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 настольным теннисом 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 тендерными 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
<b>Вводная часть</b>	Построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.	5 мин
<b>Подготовительная часть (разминка)</b>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;</li> <li>- функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;</li> <li>- психическая настройка: обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.</li> </ul> <p><b>Средства:</b> упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения.</p>	10 мин
<b>Основная часть</b>	<p><b>задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повышение физической подготовленности;</li> <li>- обучение техническим приемам, и их совершенствование;</li> <li>-обучение тактическим действиям, и их совершенствование;</li> <li>-интегральная подготовка;</li> </ul>	20 мин

	<p><b>Средства:</b> 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> <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>	
<p><b>Заключительная часть</b></p>	<p><b>задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постепенное снижение нагрузки;</li> <li>- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;</li> <li>- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).</li> </ul> <p><b>Средства:</b> подвижные игры, эстафеты</p>	<p>10 мин</p>

### 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 спортивной борьбе, 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 греко-римской борьбе 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 по возрастным этапам подготовки.**

### **2.6.1. Содержание программного материала для воспитанников 10-11(12) лет базового уровня первого года обучения (БУ-1).**

**Основная цель и задачи тренировки:** обеспечение отбора перспективных (одаренных детей). Значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, учитывать возрастные особенности физического развития.

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

#### **Теоретическая подготовка**

**Тема № 1. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ). Оборудование, инвентарь и уход за ним.**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.



Оборудование, инвентарь и уход за ним. Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

## **Тема № 2. История вида спорта.**

Краткий обзор истории и развития единоборств. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Традиции отделения вида спорта.

## **Тема № 3 Правила, организация и проведение соревнований**

Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах, весовых категориях. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

## **Тема № 4 Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

**Методические требования:** Формирование специальных знаний.

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

## **Тема № 5 Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание.**

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

Основные приемы само страховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения;

немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

Антидопинговые мероприятия. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку. Следовательно во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц.
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов.
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Гигиена, закаливание, питание. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Спортсменная одежда и обувь борца, уход за ними. Примерная схема режима дня спортсмена. Роль спортивного режима и питания. **Вредные привычки.** Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема № 6 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.**

Понятие и знание об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны. Комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать способность самоконтроля в тренировочной деятельности и в жизни.

#### **Тема № 7 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.

### **Воспитательная работа (модульная)**

По программе учреждения на всех этапах и уровнях подготовки. Модули:

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, экспедиции, походы»,

- 7.«Модуль «Семья»;  
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

## Практическая подготовка

### 1) Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

*Быстроты:* бег 10 м, 20 м, 30 м.

*Координации:* - челночный бег 3x10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* - кросс 500 м, 800 м.; непрерывный бег в свободном темпе.

*Силы:* - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с; , лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Силовая выносливость:* - сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

*Скоростно-силовые качества:* - прыжки в длину с места;

*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок.

### 2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

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

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Упражнения для развития специальных физических качеств

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для **борьба**.

2. Преимущественное развитие двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в борьбе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

### **Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):**

- Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды борьбы.
- Страховка и самостраховка.
- Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.
- Имитация приемов без партнера и на резине.
- Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

### **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, спортивные игры.*

*Специально-подготовительные упражнения являются элементами, связками частей и частями соревновательного упражнения или его тренировочными формами.*

## **Избранный вид спорта**

### **1. Техничко-тактическая подготовка**

#### **Приемы борьбы в партере.**

**Перевороты скручиванием:** переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

**Переворот забеганием:** переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

**Переворот перекатом:** переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

**Переворот прогибом:** переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

**Переворот накатом:** переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

**Броски накатом:** бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

**Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

**Броски прогибом:** бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

**Удержания:** удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита.

Контрприемы.

### **Приемы борьбы в стойке.**

**Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

**Перевод вращением (вертушка):** перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

**Переводы выседом:** перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

**Броски наклоном:** бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Броски поворотом:** бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

**Броски прогибом:** бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Сваливание сбиванием (сбивания):** сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шею и туловища.

**Сваливание скручиванием (скручивание):** скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контрприемы.

### **Примерные комбинации приемов:**

**Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:** бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

**Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:** перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом

шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

**Бросок прогибом захватом туловища с рукой:** вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

**Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:** перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

**Куст приемов с захватом руки двумя руками:** перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

## 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). Рекомендуются использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Участие в соревнованиях по учебному плану.

## 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.

### 1. Промежуточная аттестация физической подготовленности (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

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

Знать:	Уметь:
<i>Для обучающихся с 10-11 (12) лет</i>	<i>Для обучающихся с 10-11 (12) лет</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Правила поведения в спортивном зале, (Т.Б.).</li> <li>-Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</li> <li>-Правила гигиены, закаливание.</li> <li>-Методику самостоятельной тренировки.</li> <li>- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой.</li> <li>- о необходимости соблюдения принципа «не навреди».</li> <li>- терминологию ;</li> <li>- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения</li> <li>- выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;</li> <li>- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;</li> </ul>
<b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.	
<b>Общая физическая подготовка</b>	

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	
<b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b>	
Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	баллы
10 кувырков: 5 вперед ,5 назад (сек).	баллы
10 бросков (5задняя под-ка, 5 через бедро,(с)	баллы

## **2.6.2. Содержание программного материала воспитаников 11-12(13) лет базового уровня второго года обучения (БУ-2).**

### **Теоретическая подготовка**

#### **Тема № 1. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ). Оборудование, инвентарь и уход за ним.**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Оборудование, инвентарь и уход за ним. Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

**Тема № 2. История вида спорта.** Греко-римская борьба — история развития в России. Борьба — старейший самобытный вид физических упражнений, Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

#### **Тема № 3 Правила, организация и проведение соревнований**

Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах, весовых категориях. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

#### **Тема № 4 Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

**Методические требования:** Формирование специальных знаний.

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

#### **Тема № 5 Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание.**

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

Основные приемы само страховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

Антидопинговые мероприятия. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку. Следовательно во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц.
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов.



3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Гигиена, закаливание, питание. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Спортсменская одежда и обувь борца, уход за ними. Примерная схема режима дня спортсмена. Роль спортивного режима и питания. **Вредные привычки.** Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Тема № 6 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.**

Понятие и знание об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны. Комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать способность самоконтроля в тренировочной деятельности и в жизни.

### **Тема № 7 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.

### **Воспитательная работа (модульная)**

По программе учреждения на всех этапах и уровнях подготовки. Модули:

- 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, экспедиции, походы»,
- 7.«Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

## **Практическая подготовка**

### **1) Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития общих физических качеств.

*Быстроты:* бег 10 м, 20 м, 30 м.

*Координации:* - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* - кросс 500 м, 800 м.; непрерывный бег в свободном темпе.

*Силы:* - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Силовая выносливость*: -сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

*Скоростно-силовые качества*: -прыжки в длину с места;

*Гибкости*: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок.

## **2) Специальная физическая подготовка**

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

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

### Упражнения для развития специальных физических качеств

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для борца.
2. Преимущественное развитие двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в борьбе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

### **Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):**

- Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Страховка и самостраховка.
- Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.
- Имитация приемов без партнера и на резине.
- Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

## **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, спортивные игры.

**Специально-подготовительные упражнения являются элементами, связками частей и частями соревновательного упражнения или его тренировочными формами.**

## **Избранный вид спорта**

### **1. Техничко-тактическая подготовка**

#### **Приемы борьбы в партере.**

**Перевороты скручиванием:** переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

**Переворот забеганием:** переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

**Переворот перекатом:** переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

**Переворот прогибом:** переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

**Переворот накатом:** переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

**Броски накатом:** бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

**Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

**Броски прогибом:** бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

**Удержания:** удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и

туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита.

Контрприемы.

### **Приемы борьбы в стойке.**

**Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

**Перевод вращением (вертушка):** перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

**Переводы выседом:** перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

**Броски наклоном:** бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Броски поворотом:** бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

**Броски прогибом:** бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Сваливание сбиванием (сбивания):** сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

**Сваливание скручиванием (скручивание):** скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контрприемы.

### **Примерные комбинации приемов:**

**Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:** бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

**Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:** перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

**Бросок прогибом захватом туловища с рукой:** вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

**Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:** перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

**Куст приемов с захватом руки двумя руками:** перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

## **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. Участие в соревнованиях по учебному плану.

## **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.

## **2. Промежуточная аттестация физической подготовленности (тестирование).**

Содержание тестирования включает в себя:

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

<b>Знать:</b>	<b>Уметь:</b>
<b><i>Для обучающихся с 11-12 (13) лет</i></b>	<b><i>Для обучающихся с 11-12 (13) лет</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой.</li> <li>- о необходимости соблюдения принципа «не навреди».</li> <li>- терминологию ;</li> <li>- правила соревнований;</li> <li>- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;</li> <li>- выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;</li> <li>- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;</li> <li>- Выполнять контрольные упражнения (тесты).</li> </ul>
<p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>	
<p>наличие присвоенного юношеского разряда (3 юн.); участие в соревнованиях (проводимые ДЮФЦ).</p>	
<b>Общая физическая подготовка</b>	
Быстрота	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные	
Выносливость	

Сила )	
Силовая выносливость	
Скоростно- силовые качества	
<b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b>	
Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	баллы
10 кувырков: 5 вперед ,5 назад (сек).	баллы
10 бросков (5задняя под-ка, 5 через бедро,(с)	баллы

### **2.6.3.Содержание программного материала воспитаников 12-13(14) лет базового уровня третьего года обучения (БУ-3).**

#### **Теоретическая подготовка**

#### **Тема № 1. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ). Оборудование, инвентарь и уход за ним.**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Оборудование, инвентарь и уход за ним. Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

**Тема № 2. История вида спорта.** Греко-римская борьба — история развития в России. Борьба — старейший самобытный вид физических упражнений, Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

#### **Тема № 3 Правила, организация и проведение соревнований**

Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах, весовых категориях. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

#### **Тема № 4 Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство,

решительность, смелость, выдержка, самообладание. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

**Методические требования:** Формирование специальных знаний.

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

**Тема № 5 Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание.**

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

Основные приемы само страховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

Антидопинговые мероприятия. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку. Следовательно во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц.
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов.
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Гигиена, закаливание, питание. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Примерная схема режима дня спортсмена. Роль

спортивного режима и питания. **Вредные привычки.** Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

## **Тема № 6 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.**

Понятие и знание об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны. Комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать способность самоконтроля в тренировочной деятельности и в жизни.

## **Тема № 7 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.

### **Воспитательная работа (модульная)**

По программе учреждения на всех этапах и уровнях подготовки. Модули:

- 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, экспедиции, походы»,
- 7.«Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

## **Практическая подготовка**

### **1) Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития общих физических качеств.

*Быстроты:* бег 10 м, 20 м, 30 м.

*Координации:* - челночный бег 3x10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* - кросс 500 м, 800 м.; непрерывный бег в свободном темпе.

*Силы:* - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с; , лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Силовая выносливость:* - сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

*Скоростно-силовые качества:* - прыжки в длину с места;



*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок.

## **2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах**

**В задачи** специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техникой борьбаа. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости борьбаера.

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

### Упражнения для развития специальных физических качеств

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для борьбаа.
2. Преимущественное развитие двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в борьбае.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

### **Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):**

- Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды борьбаа.
- Страховка и самостраховка.
- Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.
- Имитация приемов без партнера и на резине.
- Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

## **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, спортивные игры.*

*Специально-подготовительные упражнения являются элементами, связками частей и частями соревновательного упражнения или его тренировочными формами.*

## **Избранный вид спорта**

### **1. Техничко-тактическая подготовка**

Совершенствование приемов борьбы и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.

Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на борьбу, регулировать эмоциональное состояние перед схваткой, во время схватки независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

#### **Приемы борьбы в партере.**

**Перевороты скручиванием:** переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

**Переворот забеганием:** переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

**Переворот перекатом:** переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

**Переворот прогибом:** переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

**Переворот накатом:** переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

**Броски накатом:** бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

**Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

**Броски прогибом:** бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

**Удержания:** удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита.

Контрприемы.

### **Приемы борьбы в стойке.**

**Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

**Перевод вращением (вертушка):** перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

**Переводы выседом:** перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

**Броски наклоном:** бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Броски поворотом:** бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

**Броски прогибом:** бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Сваливание сбиванием (сбивания):** сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шею и туловища.

**Сваливание скручиванием (скручивание):** скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контрприемы.

### **Примерные комбинации приемов:**

**Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:** бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

**Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:** перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

**Бросок прогибом захватом туловища с рукой:** вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

**Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:** перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

**Куст приемов с захватом руки двумя руками:** перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

## **2. Соревновательная практика**

Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Участие в соревнованиях по календарному плану.

Тактика участия в соревнованиях.

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, не дать победить противнику. Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### **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.

### **3. Промежуточная аттестация физической подготовленности (тестирование).**

Содержание тестирования включает в себя:

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

Знать:	Уметь:
<i>Для обучающихся с 12-13 (14) лет</i>	<i>Для обучающихся с 12-13 (14) лет</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой.</li> <li>- о необходимости соблюдения принципа «не навреди».</li> <li>- терминологию;</li> <li>- правила соревнований;</li> <li>- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;</li> <li>- выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;</li> <li>- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;</li> <li>- Выполнять контрольные упражнения (тесты).</li> </ul>
<p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p> <p><b>Овладеть:</b> знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие присвоенного юношеского разряда (3 юн.-2 юн.);</li> <li>- участие в соревнованиях (первенства города, первенства и турниры, проводимые ДЮФЦ).</li> </ul>	
Общая физическая подготовка	
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координа-ционные	
Выносливость	
Сила )	
Силовая выносливость	

Скоростно- силовые качества	
<b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b>	
Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	баллы
10 кувырков: 5 вперед ,5 назад (сек).	баллы
10 бросков (5задняя под-ка, 5 через бедро),(с)	баллы

## **2.6.4. Содержание программного материала воспитаников 14-15(16) лет и 15-16(17) лет углубленного уровня первого и второго года обучения (УУ-1,2).**

### **Теоретическая подготовка**

#### **Тема № 1. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ). Оборудование, инвентарь и уход за ним.**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Оборудование, инвентарь и уход за ним. Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

**Тема № 2. История вида спорта. Греко-римская борьба** — старейший самобытный вид физических упражнений, Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

#### **Тема № 3 Правила, организация и проведение соревнований**

Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах, весовых категориях. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

#### **Тема № 4 Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогической внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

**Методические требования:** Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. 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.

#### **Тема № 5 Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание.**

Предупреждение травм. 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 .

Основные приемы само страховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

Антидопинговые мероприятия. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку. Следовательно во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

- 1.Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц.
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов.
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Гигиена, закаливание, питание. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Примерная схема режима дня спортсмена. Роль спортивного режима и питания. **Вредные привычки.** Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема № 6 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.**

Понятие и знание об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов борьбаа, в том числе за превышение мер необходимой самообороны. Комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать способность самоконтроля в тренировочной деятельности и в жизни.

#### **Тема № 7Методика 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.

### **Воспитательная работа (модульная)**

По программе учреждения на всех этапах и уровнях подготовки. Модули:

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».

## **Практическая подготовка**

### **1) Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития общих физических качеств.

*Быстроты:* бег 10 м, 20 м, 30 м.

*Координации:* - челночный бег 3x10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* - кросс 500 м, 800 м.; непрерывный бег в свободном темпе.

*Силы:* - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с; , лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Силовая выносливость:* - сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

*Скоростно-силовые качества:* - прыжки в длину с места;

*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок.

### **2) Специальная физическая подготовка**

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

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

#### Упражнения для развития специальных физических качеств

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для брѳбаа.
2. Преимущественное развитие двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в брѳбе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

#### **Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):**

- Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды брѳбаа.
- Страховка и самостраховка.
- Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.
- Имитация приемов без партнера и на резине.
- Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

#### **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, спортивные игры.*

***Специально-подготовительные упражнения являются элементами, связками частей и частями соревновательного упражнения или его тренировочными формами.***

#### **Избранный вид спорта**

##### **1. Техничко-тактическая подготовка**

Совершенствование приемов брѳбы и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.

Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на брѳбу, регулировать эмоциональное состояние перед схваткой, во время схватки независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).



### **Приемы борьбы в партере.**

**Перевороты скручиванием:** переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

**Переворот забеганием:** переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

**Переворот перекатом:** переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

**Переворот прогибом:** переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

**Переворот накатом:** переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

**Броски накатом:** бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

**Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

**Броски прогибом:** бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

**Удержания:** удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита.

Контрприемы.

### **Приемы борьбы в стойке.**

**Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

**Перевод вращением (вертушка):** перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

**Переводы выседом:** перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

**Броски наклоном:** бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Броски поворотом:** бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

**Броски прогибом:** бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Сваливание сбиванием (сбивания):** сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

**Сваливание скручиванием (скручивание):** скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контрприемы.

### **Примерные комбинации приемов:**

**Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:** бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

**Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:** перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

**Бросок прогибом захватом туловища с рукой:** вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

**Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:** перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

**Куст приемов с захватом руки двумя руками:** перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

## **2. Соревновательная практика**

Участие в соревнованиях по календарному плану.

### **Тактика участия в соревнованиях.**

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, не дать победить противнику. Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

**Тактика проведения турнира.** Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

## **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:
<i>Для обучающихся с 14-15 (16) лет</i>	<i>Для обучающихся с 14-15 (16) лет</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой.</li> <li>- о необходимости соблюдения принципа «не навреди».</li> <li>- терминологию греко-римская борьба;</li> <li>- правила соревнований;</li> <li>- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;</li> <li>- выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;</li> <li>- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;</li> <li>- Выполнять контрольные упражнения (тесты).</li> </ul>
<p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p> <p><b>Овладеть:</b> знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие присвоенного юношеского разряда (3 юн.-2 юн.-1 юн.);</li> <li>- участие в соревнованиях (первенства города, первенства и турниры, проводимые ДЮФЦ).</li> </ul>	
Общая физическая подготовка	
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координа-ционные	
Выносливость	
Сила )	
Силовая выносливость	
Скоростно- силовые качества	
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности	
Забегание на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	баллы
Перевороты на мосту 10 раз (с)	баллы
10 бросков партнера вперед (с)	баллы
10 бросков партнера назад (с)	баллы

## **2.6.5. Содержание программного материала воспитанников 16-17 лет углубленного уровня третьего года обучения (УУ-3).**

### **Теоретическая подготовка**

#### **Тема № 1. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ). Оборудование, инвентарь и уход за ним.**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Оборудование, инвентарь и уход за ним. Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

**Тема № 2. История вида спорта. Греко-римская борьба** — старейший самобытный вид физических упражнений, Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

#### **Тема № 3 Правила, организация и проведение соревнований**

Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах, весовых категориях. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

#### **Тема № 4 Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогической внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

**Методические требования:** Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. 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.

## **Тема № 5 Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание.**

Предупреждение травм. 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 .

Основные приемы само страховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

Антидопинговые мероприятия. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку. Следовательно во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц.
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов.
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Гигиена, закаливание, питание. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Примерная схема режима дня спортсмена. Роль спортивного режима и питания. **Вредные привычки.** Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

## **Тема № 6 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.**

Понятие и знание об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны. Комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать способность самоконтроля в тренировочной деятельности и в жизни.

## **Тема № 7 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.

## **Воспитательная работа (модульная)**

По программе учреждения на всех этапах и уровнях подготовки. Модули:

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».

## **Практическая подготовка**

### **1) Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития общих физических качеств.

*Быстроты:* бег 10 м, 20 м, 30 м.

*Координации:* - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* - кросс 500 м, 800 м.; непрерывный бег в свободном темпе.

*Силы:* - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Силовая выносливость:* - сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

*Скоростно-силовые качества:* прыжки в длину с места;

*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок.

### **2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах**

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

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

#### Упражнения для развития специальных физических качеств

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для борьбаа.
2. Преимущественное развитие двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в борьбаае.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

#### **Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):**

– Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды борьбаа.

– Страховка и самостраховка.

– Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

– Имитация приемов без партнера и на резине.

– Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

**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, спортивные игры.*

***Специально-подготовительные упражнения являются элементами, связками частей и частями соревновательного упражнения или его тренировочными формами.***

## **Избранный вид спорта**

### **1. Техничко-тактическая подготовка**

Совершенствование приемов борьбы и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.

Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на борьбу, регулировать эмоциональное состояние перед схваткой, во время схватки независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

#### **Приемы борьбы в партере.**

**Перевороты скручиванием:** переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

**Переворот забеганием:** переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

**Переворот перекатом:** переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

**Переворот прогибом:** переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

**Переворот накатом:** переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

**Броски накатом:** бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

**Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

**Броски прогибом:** бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

**Удержания:** удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита.

Контрприемы.

#### **Приемы борьбы в стойке.**

**Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

**Перевод вращением (вертушка):** перевод вращением захватом разноименной руки снизу.



**Переводы выседом:** перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

**Броски наклоном:** бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Броски поворотом:** бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

**Броски прогибом:** бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Сваливание сбиванием (сбивания):** сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шею и туловища.

**Сваливание скручиванием (скручивание):** скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контрприемы.

#### **Примерные комбинации приемов:**

**Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:** бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

**Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:** перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

**Бросок прогибом захватом туловища с рукой:** вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

**Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:** перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

**Куст приемов с захватом руки двумя руками:** перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

## 2. Соревновательная практика

Участие в соревнованиях по календарному плану.

### Тактика участия в соревнованиях.

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, не дать победить противнику. Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

## 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.

## 5. Промежуточная аттестация физической подготовленности (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

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

<b>Знать:</b>	<b>Уметь:</b>
<b>Для обучающихся с 16-17 (18) лет</b>  - тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой. - о необходимости соблюдения принципа «не навреди». - терминологию борьбы; - правила соревнований; - общеразвивающие и специально подготовительные упражнения:	<b>Для обучающихся с 16-17 (18) лет</b>  - самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения; - выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой; - выполнить на оценку прием, защиту, контрприем; - Выполнять контрольные упражнения (тесты).
<b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.	
<b>Овладеть:</b> знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.	
- наличие присвоенного спортивного разряда (1,2,3 разряда); - участие в соревнованиях (первенства города, области, первенства и турниры ДЮФЦ).	
<b>По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:</b>	
- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. - Составить конспект тренировочного занятия и провести разминку в группе.	

- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект тренировочного занятия и провести его.
- Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
- Руководить командой группы на соревнованиях.

**Общая физическая подготовка**

Быстрота	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные	
Выносливость	
Сила	
Силовая выносливость	
Скоростно- силовые качества	

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности**

Забегание на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	баллы
Перевороты на мосту 10 раз (с)	баллы
10 бросков партнера вперед (с)	баллы
10 бросков партнера назад (с)	баллы

## 2.6.6. Содержание программного материала воспитанников 17-18 лет углубленного уровня четвертого года обучения (УУ-4).

### Теоретическая подготовка

#### **Тема № 1. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ). Оборудование, инвентарь и уход за ним.**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Оборудование, инвентарь и уход за ним. Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

**Тема № 2. История вида спорта.** Борьба — старейший самобытный вид физических упражнений, Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

#### **Тема № 3 Правила, организация и проведение соревнований**

Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах, весовых категориях. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

#### **Тема № 4 Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

**Методические требования:** Формирование специальных знаний.

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

#### **Тема № 5 Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание.**

Предупреждение травм. 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 .

Основные приемы самостраховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

Антидопинговые мероприятия. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку. Следовательно во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц.
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов.
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Гигиена, закаливание, питание. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Примерная схема режима дня спортсмена. Роль спортивного режима и питания. **Вредные привычки.** Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема № 6 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.**

Понятие и знание об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны. Комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать способность самоконтроля в тренировочной деятельности и в жизни.

#### **Тема № 7 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.

#### **Воспитательная работа (модульная)**

По программе учреждения на всех этапах и уровнях подготовки. Модули:

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».

## **Практическая подготовка**

### **1) Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития общих физических качеств.

*Быстроты:* бег 10 м, 20 м, 30 м.

*Координации:* - челночный бег 3x10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* - кросс 500 м, 800 м.; непрерывный бег в свободном темпе.

*Силы:* - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с; , лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Силовая выносливость:* - сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

*Скоростно-силовые качества:* - прыжки в длину с места;

*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок.

### **2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах**

Упражнения способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации. Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники **греко-римская борьба**. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

### **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, спортивные игры.

*Специально-подготовительные упражнения являются элементами, связками частей и частями соревновательного упражнения или его тренировочными формами.*

## **Избранный вид спорта**

### **1. Техничко-тактическая подготовка**

Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положений звеньев тела: силовой характер поединка: темповой характер поединка: игровой характер поединка: анализ соревновательных факторов. **Приемы борьбы в партере.**

**Перевороты скручиванием:** переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

**Переворот забеганием:** переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

**Переворот перекатом:** переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

**Переворот прогибом:** переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

**Переворот накатом:** переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

**Броски накатом:** бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

**Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

**Броски прогибом:** бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

**Удержания:** удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита.

Контрприемы.

### **Приемы борьбы в стойке.**

**Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

**Перевод вращением (вертушка):** перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

**Переводы выседом:** перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

**Броски наклоном:** бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Броски поворотом:** бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

**Броски прогибом:** бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Сваливание сбиванием (сбивания):** сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

**Сваливание скручиванием (скручивание):** скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контрприемы.

### **Примерные комбинации приемов.**

**Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:** бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

**Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:** перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

**Бросок прогибом захватом туловища с рукой:** вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.



**Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:** перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

**Куст приемов с захватом руки двумя руками:** перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

## **2. Соревновательная практика**

Участие в соревнованиях по календарному плану.

### Тактика участия в соревнованиях.

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, не дать победить противнику. Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

## **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.

<b>Знать:</b>	<b>Уметь:</b>
<i>Для обучающихся с 17-18 лет</i>	<i>Для обучающихся с 17-18 лет</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой.</li> <li>- о необходимости соблюдения принципа «не навреди».</li> <li>- терминологию борьбы;</li> <li>- правила соревнований;</li> <li>- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;</li> <li>- выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;</li> <li>- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;</li> <li>- Выполнять контрольные упражнения (тесты).</li> </ul>
<p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>	
<p><b>Овладеть:</b> знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности</p>	

позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие присвоенного спортивного разряда (1, КМС);</li> <li>- участие в соревнованиях (первенства города, области, первенства и турниры ДЮФЦ).</li> </ul>	
<b>Общая физическая подготовка</b>	
Быстрота	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные	
Выносливость	
Сила	
Силовая выносливость	
Скоростно- силовые качества	
<b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b>	
Забегание на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	баллы
Перевороты на мосту 10 раз (с)	баллы
10 бросков партнера вперед (с)	баллы
10 бросков партнера назад (с)	баллы

## 2.7. Содержание программы 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/ этап	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	Режим занятий
<p>1.«От малой родины до гражданина России»,                  2.«Дорога к человечности»,                  3. «В здоровом теле – здоровый дух»,                  4.«Груд и призвание»,                  5. «Будем жить в ладу с природой», 6.«Экскурсии, экспедиции, походы»,                  7.«Модуль «Семья»;                  8. «Спортивно-патриотическое воспитание».</p>	БУ -1 10-11 (12)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	46	6	276	3 раза в нед по 2 час
	БУ-2 11-12 (13)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	46	8	368	4 раза в нед по 2 час
	БУ -3 12-13 (14)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	46	8	368	4 раза в нед по 2 час
	УУ-1 14-15 (16)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	46	10	460	5 раз в нед по 2 час
	УУ-2 15-16 (17)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	46	12	552	4 раза в нед по 3 час
	УУ -3 16-17 (18)	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	46	14	644	4 раза в нед по 3 часа и 2час
	УУ -4 17-18	1 сентября 2023 года	31.05.2024 г 31.08.2024 г	46	14	644	4 раза в нед по 3 часа и 2час

### 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» (рзд.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 ДЮФЦ, 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.



### **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:**

1. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным»
2. Греко-римская борьба. Лучшие броски: <https://yandex.ru/video/preview/488003824141630719>
3. Греко-римская борьба- отработка приемов: <https://yandex.ru/video/preview/9656879329504102257>
4. Тренировка по греко-имской борьбе: <https://yandex.ru/video/preview/6832282727317660862>

**Упражнения, игры, задания для разминки и т.д. для реализации программы**

**Практическая подготовка**

Средства для совершенствования физической подготовки борца (для всех годов обучения).

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет.

**Общеподготовительные упражнения**

**Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; с высоким подниманием бедра; в переменном и ускоренном темпе.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с одной ноги на две.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, от груди.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360<sup>0</sup>; стоя на мост; через несколько предметов; «змейкой» между предметами.

**Упражнения без предметов**

а) упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах; сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.

б) упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и опускание прямых ног.

в) упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах вместе.

г) упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

д) упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания.

е) дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха с выдохом; повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении.

### **Упражнения с предметами**

а) со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки.

б) с гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки.

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя в различных направлениях.

### **Упражнения на гимнастических снарядах**

а) на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие – в стойке, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90, 180, 360; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в исходное положение.

б) на кольцах и перекладине: подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким хватом); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

в) на канате: лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом.

### **Подвижные игры и эстафеты**

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

## **Спортивные игры**

Баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

## **Специально-подготовительные упражнения**

### **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, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках.

### **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.

### **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 и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо).

### **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.

### **Упражнения с манекеном**

Поднимание манекена, лежащего 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, перетаскивания манекена через себя, перехваты в стороны; 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, разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях.

## **Специализированные игровые комплексы**

### **Игра в касания**

Сюжет игры. Ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и

конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игра в касания рассматривается как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть противника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения части тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника, сам приходит к понятию «блокирования».

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключить для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек.

### Номера заданий для игры касания

№ п/п	Место касания	Способ касания руками			
		любой	правой	левой	обоими
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

В таблице по вертикали обозначены места касания. А по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться обеими руками правого плеча партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

### Игры в блокирующие захваты

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

Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат). Выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением.

**Классификация игр, основы методики.** Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняется захваты-упоры правой левой руками; 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах. Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

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

#### **Номера заданий для игр в блокирующие захваты**

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая рук к туловищу		Прижимая руки к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье		5	22	39	56
6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Левую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Левое предплечье	11	28	45	62
12	Левое предплечье	Левый локоть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левый локоть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левый локоть	14	31	48	65
15	Правую кисть	Левое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

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

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить, осуществлять атакующие решения из неудобных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти на верх и прижать соперника лопатами к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

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

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

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

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

### **Тренировочные задания**

#### **Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.**

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене).

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях; на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

#### **Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост».**

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с «моста»:

- а) забеганием в сторону от противника;
- б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с «моста»:

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

- б) выход наверх выседом;
- в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с «моста»: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; борьба с захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

### **Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток**

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- ведение схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глубокую защиту;
- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнять излюбленный атакующий захват;
- атаковать на первых минутах схватки;
- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) на фоне утомления;
- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- добиться преимущества при необъективном судействе;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватка на одной ноге;
- уходы от удержания на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров;

в) провести контрольный прием;

г) провести только связки приемов;

д) провести прием или комбинацию за заданное время.

### **Содержание разминки борца**

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам



учащихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований спортивного единоборства.

С учетом этого, разминка борца должна состоять из двух частей – общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

**Примерная схема разминки:**

- ✓ Комплекс общеподготовительных упражнений – 5-10 мин.
- ✓ Элементы акробатики и самостраховки – 5-10 мин.
- ✓ Игры и эстафеты – 5-10 мин.
- ✓ Освоение захватов – 5-10 мин.
- ✓ Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.
- ✓ Упражнение на «мосту» – 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком;
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком;
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны; кругообразные);
- упражнения на «мосту»;
- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым-правым боком;
- забегание на «мосту» вправо-влево;
- упражнение на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 60 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратит внимание на страховку и само страховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

## ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 мин.	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой или самостоятельно.
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 105 мин.	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	
	Обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16	Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивная игра	13	
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.