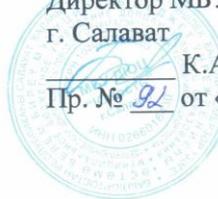


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Юность» городского округа
город Салават Республики Башкортостан

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МО
 Э.А. Халиуллина
«31» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДЮОЦ «Юность»
г. Салават
 К.А. Багаутдинова
Пр. № 92 от «31» 08 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СПОРТИВНАЯ (ГРЕКО-РИМСКАЯ) БОРЬБА
Возраст детей: 7-15 лет
Срок реализации: 3 года

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» 08 2020г.

Составитель
Умербаев Айрат Мусаевич
Умербаев Артур Айратович
педагоги дополнительного
образования

г. Салават,
2020г.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1. Общая характеристика программы

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка - заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы. Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко-римскую (классическую) борьбу и та, и другая входят в олимпийскую программу.

Направленность программы «Спортивная (греко-римская) борьба» – физкультурно-спортивная.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программу физкультурно-спортивного направления.

Отличительной особенностью данной программы является новый подход к критериям и методике оценки результативности обучения. Данная программа базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности. В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивной борьбе положены основополагающие принципы подготовки учащихся начальной и средней школы, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. В ней четко определена система процессов обучения, развития, воспитания и их обеспечения. Программой, для её реализации, предложена стройная система педагогических технологий по укреплению здоровья учащихся и его развитию с целью решения конечных задач программы.

Сроки реализации программы. Программа «Спортивная (греко-римская) борьба» рассчитана на 3 года обучения по 114 часов в год. Режим занятий три академических (35 минут) часа в неделю. Минимальное количество учащихся в группе 15 человек первого года обучения, 12 человек второго года обучения, 10 человек третьего года обучения.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 7-15 лет.

Форма обучения и виды занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; допускается дистанционное обучение; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: достижение учащимися высокого уровня физической подготовленности средствами спортивной (греко-римской) борьбы.

Обучающие задачи:

1. Развивать у учащихся координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и выносливости.

2. Развивать устойчивых рефлекторных двигательных действий общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой спортивной (греко-римской) борьбы.

3. Обучить основам техники борьбы, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты

Развивающие задачи:

1. Развивать личностные качества учащегося – аккуратность, самостоятельность, ответственность, деятельной активности.

2. Формировать чувства патриотизма, коллективизма и товарищества, уважения и терпимости к другим людям, самодисциплины, самосознания, ответственности за себя и других людей.

3. Развивать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.

4. Формировать у учащихся стремления (потребности) к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

1. Воспитать чувство ответственности и взаимопомощи по отношению к сверстникам, гуманного отношения к людям.

2. Воспитать волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности людей.

3. Развивать навыки адекватного отношения со сверстниками.

3.1. Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт	6		6	Начальный контроль
2.	Борьба в системе физического воспитания	9	6	3	Текущий контроль
3.	История спортивной борьбы	6	3	3	Текущий контроль
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	6		6	Текущий контроль
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	15	12	3	Промежуточный контроль
6.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. Страховка и самостраховка	15	12	3	Текущий контроль
7.	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы.	15	12	3	Текущий контроль
8.	Воспитание физических качеств	15	12	3	Текущий контроль
9.	Игровые комплексы в борьбе	9	6	3	Текущий контроль
10.	Врачебный контроль, спортивный массаж	9	6	3	Текущий контроль
11.	Восстановительные мероприятия	9	6	3	Итоговый контроль

	ИТОГО	114	75	39	
--	-------	-----	----	----	--

4.1. Содержание первого года обучения

1. Физическая культура и спорт

Теория. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы. Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования. Международные спортивные движения, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства

Практика. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

2. Борьба в системе физического воспитания

Практика. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

3. История спортивной борьбы

Теория. История Александра Медведь, Сергей Белоглазов и Арсен Фадзаев.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Оптимизация условий и режимов труда и отдыха; рациональное питание; оптимизация двигательной активности; закаливание. При решении частных гигиенических задач используются самые разные методы.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

6. **Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.**
Страховка и самостраховка

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

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковре, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставляя прямые руки в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

7. Общие основы тактики-техники спортивной борьбы.

Простейшие формы борьбы. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги

противником, на коленях, на кулаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

8. Воспитание физических качеств

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гириями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

9. Игровые комплексы в борьбе

Имитационные упражнения. Упражнения с выполнением приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетание (на точность и быстроту).

10. Врачебный контроль, спортивный массаж

Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

11. Восстановительные мероприятия

Методы: педагогические, медико-биологические, психологические. Средства восстановления.

Медико-биологические методы повышения физической работоспособности включают рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, физио- и гидропроцедуры, спортивный массаж, парную баню.

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

Рацион юных борцов. Виды массажа.

3.2. Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Предмет, задачи курса специализации	6	6		Начальный контроль
2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся	9	3	6	Текущий контроль
3.	История спортивной борьбы	6	3	3	Текущий контроль
4.	Актуальные вопросы развития борьбы	6	6		Текущий контроль
5.	Терминология спортивной борьбы	15	3	12	Промежуточный контроль
6.	Правила соревнований по борьбе	15	3	12	Текущий контроль

7.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.	15	3	12	Текущий контроль
8.	Общие основы тактики и техники спортивной борьбы.	18	3	15	Текущий контроль
9.	Основы методики обучения и тренировки борца	6	3	3	Текущий контроль
10.	Игровые комплексы в борьбе	6	3	3	Текущий контроль
11.	Врачебный контроль, спортивный массаж	6	3	3	Текущий контроль
12.	Моральная и психологическая подготовка борца	6	3	3	Итоговый контроль
	ИТОГО	114	39	75	

4.2. Содержание второго года обучения

1. Физическая культура и спорт

Теория. Международные спортивные движения, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства

Практика. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

2. Борьба в системе физического воспитания

Практика. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

3. История спортивной борьбы

Теория. История Александра Медведь, Сергей Белоглазов и Арсен Фадзаев.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Оптимизация условий и режимов труда и отдыха; рациональное питание; оптимизация двигательной активности; закаливание. При решении частных гигиенических задач используются самые разные методы.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

6. **Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.**
Страховка и самостраховка

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

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковре, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставляя прямые руки в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

7. Общие основы тактики-техники спортивной борьбы.

Перевороты скручиванием.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

3. За себя захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону. Контрприемы: переворот за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.

Перевороты забеганием.

1. Захватом шеи из-под плеча. Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

2. С ключом и предплечьем на шее. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или опереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевороты переходом

1. С ключом и захватом подбородка. Защиты: а) не давая перевести себя на живот, опереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ

1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки перед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

5. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

2. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо*, б) бросок захватом руки за запястье.

Примерные комбинации приемов:

1. Переворот захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону – переворот рычагом.

2. Переворот захватом руки сбоку. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя, захватом руки и шеи.

Техника борьбы в стойке

Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевод нырком захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая, отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее, или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) бросок прогибом за плечо с захватом туловища (с рукой); в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку.

Примерная комбинация приемов: перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

8. Воспитание физических качеств

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

9. Игровые комплексы в борьбе

Имитационные упражнения. Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки проводится параллельно с изучением техники приемов.

Упражнения с выполнением приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетание (на точность и быстроту).

10. Врачебный контроль, спортивный массаж

Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

11. Восстановительные мероприятия

Методы: педагогические, медико-биологические, психологические. Средства восстановления.

Медико-биологические методы повышения физической работоспособности включают рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, физио- и гидропроцедуры, спортивный массаж, парную баню.

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

Рацион юных борцов. Виды массажа.

Подготовка к соревнованиям

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам

3.3. Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Предмет, задачи курса специализации	6		6
2.	Влияние занятий спортивной борьбой на строение и функции организма	3	6	9
3.	История спортивной борьбы	3	3	6
4.	Актуальные вопросы развития борьбы	6		6
5.	Классификация спортивной борьбы	3	12	15
6.	Правила соревнований по борьбе	3	12	15
7.	Гигиена, закаливания, питание и режим питания	3	12	15
8.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.	3	15	18
9.	Основы тактики и техники спортивной борьбы.	3	3	6
10.	Основы методики обучения и тренировки борца	3	3	6
11.	Воспитание физических качеств	3	3	6
12.	Игровые комплексы в борьбе	3	3	6
	ИТОГО	39	75	114

4.3. Содержание третьего года обучения

1. Предмет, задачи курса специализации

Теоретический курс представлен двумя крупными разделами:

- стратегическим, раскрывающим фундаментальные основы развития спортивной борьбы как вида спорта, как учебной дисциплины и как предмета научных исследований;
- тактическим, отражающим научно-методические основы управления тренировочным процессом

2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся

Физическая культура – составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития человека. Значение физической культуры в подготовке молодёжи к трудовой деятельности и защите Родины. Забота государства в развитии физической культуры и спорта. Задачи физкультурного движения. Массовый характер спорта. Неуклонный рост благосостояния и культуры – основа массового развития физической культуры и спорта в России.

3. История спортивной борьбы

Спортивная (греко-римская) борьба стала олимпийским видом спорта, но олимпиада была единственным соревнованием, в котором могли тогда померяться силами борцы вольного стиля из разных стран. Никаких других международных соревнований по вольной борьбе в то время не проводилось.

На XV Олимпийских играх в Хельсинки впервые выступили российские борцы. Завоевав две золотые и одну серебряную медали, они победили и в командном зачете. Успех наших борцов был неожиданным и ошеломляющим.

4. Актуальные вопросы развития борьбы

Развития борьбы в Древней Греции, Риме. В конце XVIII начале XIX века в Европе формирование современной греко-римской борьбы. 1912г. основание международной федерации борьбы (FILA - ФИЛА). Развитие борьбы в России.

5. Терминология спортивной борьбы

Перевороты переходом 1. С ключом и захватом подбородка. Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

6. Правила соревнований по борьбе

Захваты за ноги, приемы с действием ног. Правила, по которым проводятся поединки по спортивной борьбе. Конечная цель тоже одинаковая – положить противника на лопатки или добиться победы за счет преимущества в набранных баллах. Спортивная борьба вобрала в себя лучшие приемы из национальных видов борьбы. Официальная, принятая во всем мире версия считает родиной возникновения и развития спортивной борьбы Англию.

7. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая, отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее, или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) бросок прогибом за плечо с захватом туловища (с рукой); в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку.

Примерная комбинация приемов: перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

Тактика. Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки проводится параллельно с изучением техники приемов.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

8. Общие основы тактики и техники спортивной борьбы.

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

3. За себя захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону. Контрприемы: переворот за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.

9. Основы методики обучения и тренировки борца

Перевороты забеганием.

1. Захватом шеи из-под плеча. Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

2. С ключом и предплечьем на шее. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

10. Игровые комплексы в борьбе

Перевороты переходом 1. С ключом и захватом подбородка. Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

11. Врачебный контроль, спортивный массаж

Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

12. Моральная и психологическая подготовка борца

Захваты руки на ключ

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

Контрприемы при захвате руки на ключ:

Примерные комбинации приемов:

Техника борьбы в стойке

Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевод нырком захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

5. Методическое обеспечение

Методические указания к каждому занятию:

1. Проверить гигиеническое состояние занимающихся.
2. Обратит внимание на исходное положение спины и коленей.
3. Разминочные упражнения выполняются под команду, в координации с дыханием.
4. Отработка базовых элементов.
5. Следить за принципом соответствия положения рук и ног.
6. Соблюдение правила целостного показа движения обязательно.
7. Рисунок выполнения переката назад полностью идентичен рисунку выполнения переката вперед. Об этом обязательно нужно рассказывать учащимся. И одним из

вариантов обучения является показ в последовательности: перекаат вперед и без остановки – перекаат назад.

8. При обучении учащихся перекаатам ключевым моментом является работа руки, соответствующей впереди стоящей ноге. Выполнение данного требования позволяет сократить срок обучения перекаату назад за счет наиболее естественного движения корпуса учащегося. Введение этого требования при обучении различных возрастных групп показало свою высокую эффективность.

9. Строго соблюдать правила безопасности при работе в группе, дистанция от следующих друг за другом учащихся, как минимум два перекаата. Допускается предупреждать партнера голосом о возможном столкновении.

Применение данной методики окажет существенную помощь при использовании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

6. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Работа в группах планируется на время общепринятого учебного года - с сентября по май. В плане для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам подготовки, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.

Для групп первого года обучения учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

Учебный год, начиная со второго года обучения, делится на подготовительный, основной и переходный периоды.

Главной задачей основного периода является сохранение спортивной формы на все время проведения спортивных мероприятий и реализация ее в спортивных достижениях. Учебно-тренировочная работа проводится по укороченной программе, как по объему, так и по интенсивности и строится в соответствии с календарем и напряженностью предстоящих спортивных мероприятий. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной готовности учащегося и направлено на достижение максимальной специальной тренированности.

Физическая подготовка в периоде углубленной тренировки носит характер непосредственной функциональной подготовки к предстоящему участию в аттестации и других спортивных мероприятиях.

Техническая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенства движений.

В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на участие в семинарах, мобилизация учащегося на высшие проявления физических и духовных сил.

Переходной период направлен на восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок, а также на поддержание соответствующего уровня физических качеств с тем, чтобы начать новый цикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. На каждом этапе происходит обучение, закрепление, повторение, отработка, совершенствование конкретного технического действия.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график

Календарный учебный график первого года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой страховки и самостраховки.	беседа, занятие –игра, возможно дистанционное обучение	3	1	2	начальный контроль
2	Специальные упражнения для борца. Игры в теснении	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
3	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
4	Упражнения для развития координационных способностей	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
5	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
6	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
7	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
8	Упражнения для развития силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
9	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
10	Игры в перетягивание, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
11	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
12	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль

13	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
14	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
15	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
16	Упражнения для развития общей выносливости и специальной	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
17	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
18	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	промежуточный контроль
19	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
20	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
21	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
22	Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
23	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
24	Упражнения для развития силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
25	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
26	Акробатические упражнения. Упражнения на координацию	групповые тренировочные занятия,	3	1	2	текущий контроль

		возможно дистанционное обучение				
27	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
29	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
30	Игры с блокирующими захватами. Упражнения на борцовском мосту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
31	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
32	Упражнения для развития специальной и общей выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
33	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
34	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
35	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
36	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
37	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
38	Подведение итогов года. Подвижные игры	выступление, возможно дистанционное обучение	3		3	итоговый контроль
	Итого		114	13	101	

Календарный учебный график второго года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	

1	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой страховки и самостраховки.	беседа, занятие –игра, возможно дистанционное обучение	3	2	1	начальный контроль
2	Игры с блокирующими захватами. Упражнения на борцовском мосту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	2	1	текущий контроль
3	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
4	Упражнения для развития специальной и общей выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
5	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
6	Учебно-тренировочные схватки. Борьба в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
7	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
8	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
9	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
11	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
12	Учебно-тренировочные схватки. Борьба в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
13	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
14	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
15	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль

16	Учебно-тренировочные схватки. Борьба в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
17	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
18	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	итоговый контроль
19	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
20	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
21	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
22	Специальные упражнения для борца. Игры в теснении	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
23	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
24	Упражнения для развития координационных способностей	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
25	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
26	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
27	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
28	Упражнения для развития силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
29	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль

30	Игры в перетягивание, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
31	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
32	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
33	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
34	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
35	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
36	Упражнения для развития общей выносливости и специальной	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
37	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
38	Подведение итогов года. Подвижные игры	выступление, возможно дистанционное обучение	3	1	2	итоговый контроль
	Итого		114	21	93	

Календарный учебный график третьего года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой страховки и само страховки.	беседа, занятие – игра, возможно дистанционное обучение	3	2	1	начальный контроль
2	Упражнения для развития специальной и общей выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	2	1	текущий контроль
3	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
4	Учебно-тренировочные схватки. Борьба в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль

5	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
6	Игры с блокирующими захватами. Упражнения на борцовском мосту	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
7	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
8	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
9	Бег, эстафетный бег, бег с ускорением, челночный бег.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
10	Игры в перетягивание, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
11	Учебно-тренировочные схватки.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
12	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
13	Приемы за выгодное положение. Освобождение от захватов.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
14	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2x2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
15	Приемы за выгодное положение. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
16	Упражнения для развития общей выносливости и специальной	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
17	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
18	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	итоговый контроль
19	В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
20	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль

21	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
22	Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
23	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
24	Упражнения для развития силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
25	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
26	В стойке броски через плечи(мельница)захватом руки двумя руками.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
27	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
29	Игры в блокирующие захваты, упражнения на борцовском мосту.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
30	Игры в касании.Падения вперед на руки,падения на бок.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
31	Удержание на мосту для укрепления шеи.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
32	Упражнения для развития специальной и общей выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
33	Акробатические упражнения. Упражнения на координацию	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
34	Учебно-тренировочные схватки. Борьба 2х2 в партере, на коленях, в стойке по правилам	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
35	Различные кувырки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
36	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль

37	Обучение технических способностей в партере и в стойке	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
38	Подведение итогов года. Подвижные игры	выступление, возможно дистанционное обучение	3	1	2	итоговый контроль
	Итого		114	21	93	

2. Условия реализации программы

Требования к помещению и стационарному оборудованию.

Для обеспечения процесса обучения необходимо иметь: спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (борцовские ковры); раздевалки для мальчиков; душевые.

Техническое обеспечение тренировочного процесса.

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования технических средств. Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных мероприятий.

3. Формы аттестации

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная (греко-римская) борьба» - контрольное тестирование в виде соревнований.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях – спаррингах, соревнованиях. Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить учащийся.

Участие в аттестациях и спортивных мероприятиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности учащихся. Зачетная ведомость освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная (греко-римская) борьба» и зачетная ведомость учащегося, классификация технических действий в борьбе, условия допуска к аттестации, аттестационная программа для учащихся по возрастам требования к выполнению технических действий и критерии их оценки даны.

4. Оценочные материалы

Способы определения результативности. Для отслеживания результативности используются следующие методы: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов контрольного тестирования, диагностика личностного роста и продвижение учащихся, участие в спортивных мероприятиях (показательные выступления, соревнования), ведение зачетных ведомостей и анализ.

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы и отчетные протоколы результатов соревнований.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости. Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование по программе присвоения разрядных норм, оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений.

5. Методические материалы

Материалами для проведения занятий служат совместный просмотр видео мастеров борьбы, изучение литературы. Запись на видео самих учащихся и анализ выполнения техники с дальнейшим исправлением недочетов и ошибок.

III. Список литературы

Список нормативных документов

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014)
2. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1.06.2013 года №696-з, принят Государственным Собранием - Курултайем Республики Башкортостан 27.06.2013 (ред. от 26.12.2014).
3. Конвенция о правах ребёнка.
4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ». Принят 3 июля 1998 г. Изменён 20 июля 2000 г. №103-ФЗ.
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
6. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г.

Список литературы, используемый педагогом в своей работе

1. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2004 - 277с.
2. Ивко В.С., Кочурко Е.И., Максимович В.А. Борьба спортивная. Гродна, 1997. – 331 с.
3. Кожарский В.Л., Сорокин П. Техника классической борьбы. М.: ФиС, 1978. – 360 с.
4. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М., ФиС, 1967. – 152 с.
5. Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф., Нижибицкий Н.Н. Борьба классического стиля. Мн., «Полымя», 1990. – 149 с.
6. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией А.П.Купцова. М. ФиС, 1978. – 424 с.
7. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией Н.М.Галковского и А.З.Катулина. ФиС, 1968. – 583 с.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие. М., «Сов. спорт». 1997. – 285 с.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Кинезиология и психология. Учебное пособие. М., «Сов. спорт», 1998. – 279 с.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Методика подготовки. Учебное пособие. М., «Сов. спорт», 1998. – 398 с.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Планирование и контроль. Учебное пособие. М.: «Сов. спорт», 2000. – 383 с.
12. Ю.Х.Локъяев Рабочая программа многолетней тренировки отделения греко-римской борьбы, 2014
13. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»
14. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»
15. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт
16. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»

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

Список литературы для учащихся

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»

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

3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»

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

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

1 Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 метров (не более 5.0 с)
	Бег на 100 метров (не более 15.4 с)
Выносливость	Бег на 3000 метров (не более 13.36 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

2 Нормативы общей и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 метров (не более 4.8 с)
	Бег на 100 метров (не более 15.0 с)
Выносливость	Бег на 3000 метров (не более 13 мин13 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 12 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, МСМК России

Приложение №2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Спортивная (греко-римская) борьба»

**Зачетная ведомость освоения учащимися дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Спортивная (греко-римская) борьба»**

Год обучения _____

Номер группы _____

Дата _____

№	Фамилия, имя	Специальная физическая подготовка Время/оценка	Техническая подготовка	Применение техники	Общая оценка

Подпись руководителя _____

Прошито, прогумеровано
скреплено печатью
24 (двадцать четыре)
Верно
Директор МБУ ДОЦ «Юность»
г.Салават

