

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр внешкольной работы «Глория»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 5  
« 31 » мая 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОУ ДО ЦВР «Глория»  
Е.В. Балужева  
« 31 » мая 2021 г.



Физкультурно-спортивная направленность

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Возраст обучающихся: 6 – 15 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составители:  
Поликарпов Илья Николаевич,  
Сальников Алексей Вячеславович,  
педагоги дополнительного  
образования

Ярославль, 2021

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план .....	9
3. Содержание .....	10
4.Обеспечение .....	12
4.1. Методическое обеспечение .....	12
4.2. Материально-техническое обеспечение .....	16
4.3. Информационное обеспечение .....	16
4.4. Организационное обеспечение .....	
5. Мониторинг образовательных результатов .....	17
Список информационных источников .....	18
Приложения .....	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важность занятий спортом для каждого человека ни у кого не вызывает сомнений. При регулярных физических нагрузках и тренировках состояние здоровья человека улучшается, он становится полным жизненных сил и энергии. Современные люди используют все имеющиеся возможности для того, чтобы поддержать свой организм и оздоровить его.

Но путь к здоровому образу жизни начинается с детства. Очень важно как можно раньше пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, выработать привычку к регулярным физическим упражнениям. В настоящее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, который не только отражает настоящую ситуацию, но и дает прогноз на будущее. Специалисты считают, что задача повышения качества образования неразрывно связана с решением проблемы охраны и укрепления здоровья детей. Только здоровая личность может качественно усвоить знания, максимально полно реализовать их и эффективно адаптироваться в динамично развивающемся обществе. В этом и состоит актуальность данной программы.

Греко-римской борьбой может заниматься любой человек, независимо от возраста и пола. Популярность борьбы состоит в привлекательности, в признании ее международным спортивным сообществом. Греко-римская борьба сегодня, достигнув большой популярности, гармонично соединив все аспекты, стала возможной для занятий всем: детям, юношам, девушкам.

По нормативным документам занятия в группах начальной подготовки можно начинать с 10 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми 6 – 9 летнего возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей дошкольного и младшего школьного возраста от 6-9 лет, желающих заниматься греко-римской борьбой. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно до 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет.

Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет

освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия борьбы.

Новизна данной программы заключается в разработке и использования в практике методических материалов для работы с детьми с 6-9 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» реализуется в соответствии с требованиями следующих документов:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20 Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Планом мероприятий («дорожная карта») по повышению эффективности и качества образовательных услуг в Ярославской области от 23.04.2013 №435-п;
- Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы (Постановление правительства РФ от 23.05.2015 года №497);
- Уставом МОУ ДО ЦВР «Глория».

Обучаться по программе «Греко-римская борьба» могут все желающие в возрасте 7-15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. По уровню разработки является модифицированной.

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Обучающие задачи:**

1. Сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать.
2. Обучить правилам спортивного поведения;
3. Обучить технике и тактике спортивной борьбы.

**Развивающие задачи:**

1. Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
2. Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
3. Развить реакцию, ловкость, силу, гибкость, выносливость, координацию.

**Воспитывающие задачи:**

1. Воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
2. Воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

### **Ожидаемые результаты**

**По окончании обучения обучающиеся:**

**должны знать:**

- Правила греко-римской борьбы;
- Теоретические понятия спортивной борьбы;
- Технические и тактические приемы спортивной борьбы.

**должны уметь:**

- Ориентироваться в содержании теоретических понятий (в пределах программы) и использовать их при выполнении заданий;
- Выполнять задания по инструкции педагога;
- Выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту;
- Иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов, как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х баллов;

- Уметь проводить «коронные» приемы в схватке с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
- Уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;
- Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер;
- Уметь использовать усилия соперника в зоне «пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;
- Использовать полученные знания, умения, навыки при участии в соревнованиях.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Обучающиеся в группы объединения «Греко-римская борьба » набираются по личному желанию и по заявлению родителей, если нет медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

Возраст обучающихся : 6-15 лет.

Программа «Греко-римская борьба» рассчитана на 3 года обучения. Учебный курс составляет 576 часов. Форма обучения по программе - очная. Образовательный процесс в объединении «Греко-римская борьба» осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом. Занятия проводятся:

1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;

3-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа

Наполняемость групп – 12- 15 человек. Состав группы – постоянный.

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе предполагает постепенное повышение тренировочных требований и решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 3-5 мин;
- элементы акробатики 4-8 мин;
- игры в касания 4-6 мин;

- освоение захватов 4-8 мин;
- упражнения на мосту 6-10 мин.

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

В первый год обучения за основу берется спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность обучающихся к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Изучение приемов борьбы начинается с партера. Овладев 3-4 приемами в партере переходят к освоению приемов в стойке. В дальнейшем изучение приемов в стойке чередуется с изучением приемов в партере. Чередуют приемы по мере их усвоения.

Последовательность их изучения педагог определяет в зависимости от подготовленности занимающихся. Для лучшего усвоения материал следует систематически повторять.

После того как прием или группа похожих приемов будет хорошо усвоена изучают защиты и контрприемы. Комбинации разучивают после составляющих их приемов.

Занятия в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на воздухе (легкая атлетика, спортивные игры и др. виды спорта).

Большое внимание во время занятий уделяется психологической подготовке, которая предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для

формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения проводится на основании выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки

Одним из главных условий реализации программы является тесное сотрудничество с родителями с целью формирования у них интереса к деятельности детей и включения в совместные внеучебные и досуговые мероприятия. (Приложение1)

### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Количество часов								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	практ.	всего	теория	практ.	всего	теория	практ.	всего
1	Теоретические занятия	10	-	10	8	-	8	6	-	6
2	Общая физическая подготовка	2	82	84	2	72	74	-	52	52
3	Специальная физическая подготовка	-	22	22	-	60	60	-	68	68
4	Техническая и тактическая подготовка	2	16	18	2	56	56	2	72	72
5	Подготовка к соревнованиям	2	4	6	2	10	12	2	10	12
6	Выполнение контрольных нормативов	-	4	4	-	4	4	-	4	4
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	<b>216</b>

## Содержание программы

### Тема 1. Теоретические занятия

Теория: Физическая культура и спорт. Понятие о физической культуре. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях. История спортивной борьбы. Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы-профессионалы И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин и др. Виды единоборств. Правила поведения обучающегося во время занятий. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиена борца. Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий единоборствами на организм. Обеспечение техники безопасности на уроках по единоборству. Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Борьба в зоне пассивности. Места занятий, оборудование и инвентарь Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж, носки, борцовские ботинки и др.). Уход за оборудованием и инвентарем.

### Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Морально-волевой облик спортсмена. Спортивные упражнения. Общее понятие о строе и командах. Приветствие.

Практика: Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры

### Тема 3. Специальная физическая подготовка

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления моста. Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с манекеном или мешком. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Специализированные игровые комплексы.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание 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 кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

#### **Тема 4. Техническая и тактическая подготовка**

Теория: Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Основные технические действия: в стойке – переводы, броски, сваливания; в партере – перевороты, броски; на мосту – дожимы, уходы. Значение способов тактической подготовки в проведении приемов.

Практика: Перевороты скручиванием. Контрприемы. Перевороты забеганием. Способы освобождения руки. Техника борьбы в партере. Техника борьбы в стойке: перевод рывком за руку, переворот нырком-захватом шеи и туловища. Контрприемы. Бросок подворотом. Комбинации приемов.

#### **Тема 5. Подготовка к соревнованиям**

Теория: Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

Применение изученной техники к условиям тренировочной схватки. 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 партнёром, с партнёром разного роста, с более тяжёлым партнёром, с более техничным партнёром, с более сильным партнёром.

Практика: Соревнование на первенство группы. Все занимающиеся разделяются на «условные» весовые категории (чтобы разница между борцами была не больше 2-3 кг). Соревнуются внутри категории по круговой системе в соответствии с правилами по греко- римской борьбе. (занимающихся должны иметь стаж занятий более полугода).

## Тема 6. Сдача контрольных нормативов

### Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

#### 1. Методическое обеспечение

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы обучения:

**Словесные методы** (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.) создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

**Наглядные методы** (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы) Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения.

Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения педагога и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь. Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д. Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в греко-римской борьбе, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на обще-развивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания

психологических и моральных качеств на основе 8 принципов спортивной борьбы (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Основной формой занятий в объединении «Греко-римская борьба» являются групповые практические занятия.

Реализация образовательной программы строится на следующих основополагающих принципах:

*комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

*преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

*вариативность* – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные **педагогические принципы**:

*принцип связи теории с практикой*: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;

*принцип сознательности и активности*: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

*принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учет особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности педагога и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

### **Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:**

*Технология проблемного обучения*, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.

#### ***Технология дифференцированного обучения***

механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая в первую очередь способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

*Технология развивающего обучения*. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности обучающегося.

*Технология игровой деятельности*. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).

*Здоровьесберегающие технологии*, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения,

температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

### **Воспитательная работа**

Задачи воспитательной работы:

- воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности Центра.

Основными формами воспитательной работы являются:

- Систематическое привлечение обучающихся к общественной работе.
- Систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях.
- Создание традиционных ритуалов секции (награждение победителей, премирование особо отличившихся, и т.д.).

### **Дидактические материалы**

#### ***Подборка методической литературы по предметной деятельности***

1. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск. Изд-во КПКУ, 1995.
2. Галковский Н. М., Катулин А. З., Чионов Н. Г. Спортивная борьба. Учебник для ИФК Под ред. Н. М. Галковского, М.- ФИС, 1952.
3. Станков А. К., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. М., ФИС, 1984.

4. Туманян Г. С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. – М., ФИС, 1984.
5. Подливаев Б.А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Методическое пособие – М., ФОН, 1997.
6. Денц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М. ФИС, 1967.
7. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения спортивной борьбе. – М..1986.
8. Преображенский С. А. Борьба – занятие мужское.- М., ФИС, 1978.
9. Туманян Г. С. Спортивная борьба. Теория, методика, организация тренировок.  
Учебное пособие в 4-х кн. – М., Советский спорт, 1997.

### ***Методический материал***

- Специализированные игровые комплексы
- Конспекты занятий по греко-римской борьбе
- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни,
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Контрольно-переводные нормативы по программе “Греко-римская борьба”

### **Материально - техническое обеспечение**

Для занятий греко-римской борьбой требуется:

- спортивный зал,
- спортивный инвентарь: мячи, гири, гантели, скакалки.
- борцовский ковер.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

**Информационное обеспечение программы** осуществляется посредством информирования общественности о предоставляемых услугах через сайт учреждения, рекламная информация распространяется по учреждениям – социальным партнерам. Педагог, реализующий программу, знаком с нормативно-правовыми документами, используют в работе методические, справочные, периодические, научно-популярные издания, ЦОР, Интернет-ресурсы.

## **Мониторинг образовательных результатов**

Результативность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Греко-римская борьба» определяется в виде сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. (Приложение 2)

***Входной контроль*** осуществляется в начале обучения в виде выполнения физических нормативов по общей и специальной физической подготовке.

***Аттестационный контроль*** осуществляется по окончании первого и второго годов обучения в виде сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

***Итоговый аттестационный контроль*** проводится в конце учебного года в виде сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

## Список информационных источников

### Литература для педагога:

1. Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту «Греко-римская борьба» программа. Москва 2004
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03
2. Алиханов И. И. Дидактические основы обучения броском в спортивной борьбе. [Текст] / Алиханов И. И. Спортивная борьба: ФиС, 2005.
3. Волков В. М. Спортивный отбор. [Текст] Волков В. М., Филин В. П. / - М.: ФиС, 1983.
4. Колупов Ю. И. Особенности подготовки молодых борцов. [Текст] / Колупов Ю. И., Рудницкий В. И. Спортивная борьба. - М.: ФиС, 2010.
5. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. [Текст] / Матвеев Л. П. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 2007.
6. Матвеев Л. П. Планирование и построение спортивной тренировки. [Текст] / Матвеев Л. П. - М.: ГЦОЛИФК, 2002.
7. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / Озолин Н. Г. - М.: ФиС, 2000.
8. Основы управления подготовки юных спортсменов [Текст] / Под общей редакцией Набатниковой М. Л. - М.: ФиС, 2002.
9. Подвижные игры в подготовке юных спортсменов; Метод рекомендации для студентов, аспирантов и слушателей фак. Усовершенствования. - М.: ГЦОЛИФК, 2009. - 23 с.
10. Портных Ю. И. Подвижные игры [Текст] / Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры / Под общей ред. П. А. Чумакова. - М., 2000. - С, 46-82.
11. Рыбалко Б. М. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе [Текст] / Рыбалко Б. М., Крепчук И. П., Геллер. Теория и практика физ. Культуры. - 1986. - X21, - С. 10-11.
12. Петров Р. Дидактические проблемы подготовки тренеров по борьбе [Текст] / Петров Р. Актуальные проблемы спортивной борьбы. - М.: РГАФК, 1998.
13. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. [Текст] / Платонов В. Н. - М.: ФиС, 1986.
14. Спортивная борьба: Учеб. пособие для тренеров / Под общ. ред. А. Н. Ленца. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 493 с..
15. Свищев И. Д. дзюдо [Текст] / Свищев И. Д. Учебное пособие для спортивных школ. - М.: РГАФК, 1999.
16. Тишин Н. П. Управление процессом спортивного совершенствования юных борцов [Текст] / Тишин Н. П., Бекентов В. А. Спортивная борьба. - М.: ФиС, 1979.
17. Туманян Г. С. Спортивная борьба. [Текст] / Туманян Г. С. - М.: ФиС, 1985.

18. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. [Текст] / Туманян Г. С. - М.: ФиС, 1984.
19. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта[Текст] / Филин В. П. Учебное пособие для ИФК. - М: ФиС, 1987.
20. Шахмурадов Ю. А. Методика обучения спортивной борьбе/[Текст] / . Шахмурадов Ю. А Актуальные проблемы спортивной борьбы. - М.: 1998.
21. Юшков О. П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе[Текст] / Юшков О. П. Международная конференция «Борьба среди детей и молодежи». - М.: 1998. 21. Тихвинский С.Б. Детская спортивная медицина. – Медицина, 1991

### **Перечень Интернет-ресурсов.**

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет.
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
4. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России.

### **Работа с родителями**

Поддержка родителей – важное условие личного успеха ребенка и его педагога. Они оказывают моральную поддержку, способствуют развитию интереса детей к спорту и помощь в решении организационных вопросов работы объединения.

Работа с родителями строится по следующим направлениям:

- традиционной формой работы с родителями является родительское собрание, которых, как правило, бывает 2 в году. В начале учебного года собрание посвящено знакомству родителей с программой обучения, правилами внутреннего распорядка, расписанием учебных занятий. Встреча с родителями в конце учебного года посвящена подведению итогов. Так же родители приглашаются в качестве зрителей и болельщиков на соревнования.

**Переводные нормативы по ОФП и СФП**

№	Контрольные упражнения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Подтягивание на перекладине (кол. раз).	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
2	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз).	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
3	Лазание по канату 4 м без помощи ног (с).	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
4	Прыжок в длину с места (см).	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
5	Челночный бег 3x10 м с хода (с).	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
6	Вставание из стойки на мост (с) 5 кратное вып.	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
7	Забегания на мосту: 5-влево, 5-вправо (с).	20	19	18	17	16	20	19	18	17	16	27	26	25	24	23
8	Перевероты на мосту: 10 раз (с), 15 раз (с).	35	33	31	29	27	39	37	35	33	31	37	36	34	32	30
9	Приседание с партнером равного веса (кол. раз).	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
10	Бег на 30м (с).	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
11	Бег на 60 м (с).	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
12	Вис на согнутых (угол до 90) руках.	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40	2	8	16	24	32
13	Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз).	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16
14	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнаст. стенке (кол. раз).	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5
15	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6

	на параллельных скамейках (кол. раз).															
16	Прыжок в высоту с места (см).	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50	40	42	44	46	48
17	Бросок набивн. мяча (3кг) вперед из-за головы (м).	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
18	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м).	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
19	Подтягивании на перекладине за 20 с (кол).	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
20	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз).	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	10	12	14	16	18
21	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол).	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	4	6	8	10	12
22	Бег на 400 м (мин, с).	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,23	1,21	1,19	1,17	1,15
23	Бег на 800м (м, с).	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00
24	Бег на 1500 м (м, с).	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10
25	10 кувырков вперед (с).	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
26	10 бросков манекена подворотом (с).	36	33	30	27	24	37	34	31	28	25	38	35	32	29	26
27	Броски манекена подворотом за 20с (кол.).	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
28	Тест «4мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 бросков за 40 с, макс. кол. бросков за 20с (после 2-й серии – отдых 1 мин); (кол. бросков за 20с).	22	24	26	28	30	20	22	24	26	28	18	20	22	24	26

## Переводные нормативы по технической подготовленности

### *Техника выполнения специальных упражнений.*

#### *Забегания на мосту.*

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

#### *Перевороты с моста*

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

#### *Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.*

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

#### *Кувырок вперед, подъём разгибом.*

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

## **Выполнения технико–тактических действий**

*Выполнение приёмов, защит, и комбинаций* в стойке и партере из всех групп.

*Выполнение защит и контрприемов* от приема, выполняемого партнером.

*Выполнение комбинаций*, из демонстрируемых технических действий.

*Выполнение комбинаций*, построенных по принципу:

а) прием – защита – прием;

б) прием – контрприем –контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере.

- оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержании в финальной фазе;
- оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Утверждаю:  
 Директор МОУ ДО ЦВР «Глория»  
 \_\_\_\_\_ Е.В. Балужева  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год  
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
 «Греко-римская борьба»  
 1 год обучения**

№	Дата Гр.1.	Содержание занятий	Кол-во часов		
			теория	практика	всего
1.		Правила поведения обучающегося во время занятий. Физическая культура и спорт. Понятие о физической культуре. Входные нормативы.	1	1	2
2.		ОФП . Подвижные игры	-	2	2
3.		Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях. Подвижные игры.	1	1	2
4.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
5.		Спортивная одежда и обувь борца. Уход за оборудованием и инвентарем.	2	-	2
6.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса.	-	2	2
7.		ОФП. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъемы.	-	2	2
8.		ОФП. Расчет на месте и в движении. ОФП. Повороты на месте и в движении. Изменение	1	1	2

		скорости движения.			
9.		История спортивной борьбы. Зарождение спортивной борьбы на Руси. Выдающиеся русские борцы-профессионалы	2	-	2
10.		ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов	-	2	2
11.		ОФП. Упражнения для рук и ног.	-	2	2
12.		ОФП. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом.	-	2	2
13.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
14.		ОФП. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъемы.	-	2	2
15.		ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов	-	2	2
16.		ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами	-	2	2
17.		СФП. Перетягивание.	-	2	2
18.		ОФП. Упражнения для рук и ног.	-	2	2
19.		ОФП. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъемы.	-	2	2
20.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
21.		Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиена борца.	2	-	2

22.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса.	-	2	2
23.		Техника борьбы в партере	-	2	2
24.		СФП. Выталкивание.	-	2	2
25.		ОФП . Подвижные игры	-	2	2
26.		ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами	-	2	2
27.		ОФП. Упражнения для рук и ног.			
28.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.			
29.		Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на организм. Обеспечение техники безопасности на уроках по единоборству	2	-	2
30.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
31.		ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами	-	2	2
32.		СФП. Борьба за предмет.	-	2	2
33.		Техника борьбы в партере	-	2	2
34.		Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки.	2	-	2
35.		ОФП. Упражнения для туловища.	-	2	2
36.		ОФП. Упражнения для рук и ног.	-	2	2

37.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса.	-	2	2
38.		ОФП. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъемы.	-	2	2
39.		СФП. Борьба за предмет.	-	2	2
40.		Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Основные технические действия.	1	1	2
41.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
42.		СФП. Борьба за предмет.	-	2	2
43.		Техника борьбы в партере	-	2	2
44.		СФП . Борьба с манекеном.	-	2	2
45.		Техника борьбы в партере	-	2	2
46.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
47.		ОФП. Упражнения для рук и ног.	-	2	2
48.		СФП. Упражнения для укрепления моста	-	2	2
49.		СФП. Упражнения в самостраховке и страховке.	-	2	2
50.		СФП. Имитационные упражнения.	-	2	2
51.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса.	-	2	2
52.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2

53.		СФП. Борьба за предмет.	-	2	2
54.		СФП . Борьба с манекеном.	-	2	2
55.		СФП. Перетягивание.	-	2	2
56.		СФП. Выталкивание.	-	2	2
57.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
58.		СФП . Отталкивание руками.	-	2	2
59.		ОФП. Упражнения для рук и ног.	-	2	2
60.		ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами	-	2	2
61.		Соревнования в группе	-	2	2
62.		Техника борьбы в партере	-	2	2
63.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса.	-	2	2
64.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
65.		Техника борьбы в партере	-	2	2
66.		ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов	-	2	2
67.		Комбинации приемов.	1	1	2
68.		ОФП. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъемы.	-	2	2
69.		ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами	-	2	2
70.		Соревнования в группе	-	2	2
71.		Выполнение контрольно-переводных нормативов.	-	2	2

72.		Выполнение контрольно-переводных нормативов.	-	2	2
ИТОГО:			16	128	144

Утверждаю:

**Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год  
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
 «Греко-римская борьба»  
 2 год обучения**

№	Дата	Содержание занятий	Кол-во часов		
			теория	практика	всего
1.		Правила поведения обучающегося во время занятий. Входные нормативы.	1	1	2
2.		ОФП . Подвижные игры	-	2	2
3.		Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях. Подвижные игры.	1	1	2
4.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
5.		Спортивная одежда и обувь борца. Уход за оборудованием и инвентарем. Упражнения на развитие ловкости и выносливости.	1	1	2
6.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса.	-	2	2
7.		ОФП. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъемы.	-	2	2
8.		СФП. Упражнения с манекеном.	-	2	2
9.		СФП. Упражнения с партнером.	-	2	2
10.		ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов	-	2	2
11.		ОФП. Упражнения для рук и ног.	-	2	2
12.		ОФП. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом.	-	2	2

13.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
14.		ОФП. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъемы.	-	2	2
15.		ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов	-	2	2
16.		ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами	-	2	2
17.		СФП. Перетягивание.	-	2	2
18.		СФП. Упражнения с партнером.	-	2	2
19.		ОФП. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъемы.	-	2	2
20.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
21.		Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиена борца. СФП. Упражнения с манекеном.	1	1	2
22.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса.	-	2	2
23.		Техника борьбы в партере.	-	2	2
24.		СФП. Выталкивание.	-	2	2
25.		ОФП . Подвижные игры	-	2	2
26.		ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами	-	2	2
27.		СФП. Упражнения с манекеном.	-	2	2
28.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
29.		Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на организм. Обеспечение техники безопасности на уроках по единоборству	2	-	2
30.		ОФП . Подвижные игры. Игры на	2	2	2

		развитие ловкости.			
31.		ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами	-	2	2
32.		СФП. Борьба за предмет.	-	2	2
33.		Техника борьбы в партере	1	1	2
34.		СФП. Упражнения для укрепления моста.	-	2	2
35.		ОФП. Упражнения для туловища.	-	2	2
36.		ОФП. Упражнения для рук и ног.	-	2	2
37.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса.	-	2	2
38.		ОФП. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъемы.	-	2	2
39.		СФП. Борьба за предмет.	-	2	2
40.		Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Основные технические действия.	1	1	2
41.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
42.		СФП. Борьба за предмет.	-	2	2
43.		Техника борьбы в партере	-	2	2
44.		СФП . Борьба с манекеном.	-	2	2
45.		Техника борьбы в партере	-	2	2
46.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
47.		ОФП. Упражнения для рук и ног.	-	2	2
48.		СФП. Упражнения для укрепления моста	-	2	2
49.		СФП. Упражнения в самостраховке и страховке.	-	2	2

50.		СФП. Имитационные упражнения.	-	2	2
51.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса.	-	2	2
52.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
53.		СФП. Борьба за предмет.	-	2	2
54.		СФП . Борьба с манекеном.	-	2	2
55.		Техника борьбы в стойке.	1	1	2
56.		СФП. Выталкивание.	-	2	2
57.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
58.		СФП . Отталкивание руками.	-	2	2
59.		ОФП. Упражнения для рук и ног.	-	2	2
60.		ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами	-	2	2
61.		Соревнования в группе	-	2	2
62.		Техника борьбы в партере	-	2	2
63.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса.	-	2	2
64.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
65.		Техника борьбы в партере	-	2	2
66.		СФП . Борьба с манекеном.	-	2	2
67.		СФП. Перетягивание.	-	2	2
68.		ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов	-	2	2
69.		Комбинации приемов.	1	1	2
70.		СФП. Упражнения в			

		самостраховке и страховке.	-	2	2
71.		ОФП. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъемы.	-	2	2
72.		ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами	-	2	2
73.		СФП. Борьба за предмет.	-	2	2
74.		ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов	-	2	2
75.		Основные положения борца: стойка, партер, мост.	1	1	2
76.		ОФП. Упражнения для рук и ног.	-	2	2
77.		Техника борьбы в партере	-	2	2
78.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
79.		ОФП. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъемы.	-	2	2
80.		Соревнования в группе	-	2	2
81.		ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса.	-	2	2
82.		Техника борьбы в стойке.	-	2	2
83.		ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами	-	2	2
84.		ОФП. Упражнения для рук и ног.	-	2	2
85.		Техника борьбы в партере	-	2	2
86.		СФП. Перетягивание.	-	2	2
87.		ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов	-	2	2
88.		СФП. Борьба за предмет.	-	2	2
89.		СФП. Упражнения в самостраховке и страховке.	-	2	2

90.		Техника борьбы в стойке.	-	2	2
91.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
92.		Захват. Контрприемы.	1	1	2
93.		ОФП. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъемы.	-	2	2
94.		СФП. Борьба за захват.	-	2	2
95.		ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами	-	2	2
96.		ОФП. Упражнения для рук и ног.	-	2	2
97.		ОФП . Подвижные игры. Игры на развитие ловкости.	-	2	2
98.		СФП. Борьба за предмет.	-	2	2
99.		Техника борьбы в партере.	-	2	2
100.		ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами	-	2	2
101.		СФП . Борьба с манекеном.	-	2	2
102.		СФП. Выталкивание.	-	2	2
103.		ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов	-	2	2
104.		СФП. Борьба за предмет.	-	2	2
105.		СФП. Упражнения в само страховке и страховке.	-	2	2
106.		СФП. Упражнения с партнером.	-	2	2
107.		Соревнования в группе	-	2	2
108.		Выполнение контрольно-переводных нормативов.	-	2	2
			14	202	216

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в кулак (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед- назад, в стороны, кругообразные из упора головой в кулак с помощью и без помощи рук; движения вперед- назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед- назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения, сидя, из приседа, из приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; поднимание партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках вперед себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые

ля; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящего в упоре лежа; в ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, сгибание и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

### **Специализированные игровые комплексы**

Игры – кто быстрее коснется определенной части тела партнёра. Игры способствуют развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнёра, концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Существует несколько основных захватов, различающихся с определёнными зонами соприкосновения частей тела партнёров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Партнёры получают разные задания. В процессе игры необходимо коснуться строго определённых точек (частей тела), защита которых вызывает определённую реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определённой точки или части тела партнера может представлять определённую трудность. По мере накопления опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук партнера, учащийся сам приходит к понятию «блокирования».

можно усложнять изменяя:

зоны касания руками;

зоны защиты, противодействия;

зоны игровой площадки.

#### **блокирующие захваты.**

Игра заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3-5 с). Другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнёры меняются ролями. Начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив возможность самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем процессе обучения идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов. Повторительное изучение должно идти по пути надёжного освоения и решения задач.

Особое внимание к качественному выполнению освобождений от захвата и их надёжного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнёра за пределы игровой линии. Поэтому теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. В таких ситуациях за пределы площадки единоборства нельзя приравнять к поражению. За достижения главного задания игроку следует присуждать 2 очка, за нарушение правил партнером - 1.

#### **атакующие захваты.**

одной из задач в этих играх является обучение рациональному приложению усилий борца. Игры направлены на постепенный поиск способов решения части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (провести бить в партер, на колени).

Вместо от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, происходящих в борцовском поединке.

В играх в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы одним из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее можно выразить в выполнении захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

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

#### **Основные варианты атакующих захватов.**

Два руками изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противников головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Захват сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху за плечо и плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные

Захват плечи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи (подбородка).

Захват плечевой – спереди, сверху.

Захват туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Захват рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, с боку - сверху.

Захват туловища – спереди, сбоку.

Захват руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Захват плеча - спереди с соединением рук и без соединения; сбоку- с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

Захват плеча с рукой - спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Захват плече с руками – спереди, сзади, сбоку.

#### **Условия усложнения заданий.**

Сложность освоения игр для партнеров постепенно возрастает: захват одной рукой (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища спереди, сбоку) и т.д.

Игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя».

В условиях «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. Если условие игры «отступать нельзя» - соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (т.к. действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл).

ваец боец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с и т.д. игры- задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного ла постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4,3м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только ем партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать - это возможный способ решения вопросов скоростно- подготовки юных борцов.

### **теснения.**

ечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение ика активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного ния для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элемента я соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, > усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение- это уже соревнование, борьба, а боец, ший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к ию элементами борьбы.

ведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

снования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3м,

в квадратах 4х 4, 3х3, 2х2м;

евнованиях участвуют все ученики;

победы - выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

живая значимость игр в теснение для спортсмена- борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства я одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни в сравнительно трудной вке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, имостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного пути. ажно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр- заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения о материала.

### **дебюты (начало поединка).**

знакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне рования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях щению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают рвно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно заблокировать или ограничить действия соперника.

### **ые положения.**

комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

к спине;

бок к левому;  
и бок к правому;  
бок к правому;  
и бок к левому;  
они разошлись- встретились;  
партнер на коленях, другой – стоя;  
соперника на коленях;  
они лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;  
они стоя на «мосту» (левым боком к правому и наоборот) и т.д.  
**Варианты исходных положений** могут идти в следующих направлениях:

сверху прямые;  
соединены в «крючок» над головой;  
выпрямлены вдоль тела;  
соединены в «крючок» за спиной.

Поединка из предлагаемых исходных положений может выполняться в двух вариантах - соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

**Правила** заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела соперника (сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки).

В разных возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия, например, сбил соперника на колени- 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки -2 очка и т.д.

Игры позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, наблюдая за временем на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 минут.

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

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

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

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

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

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