

Отдел образования  
администрации г. Уварово Тамбовской области

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

**РАССМОТРЕНА**  
на Педагогическом совете  
протокол от 01.09.2021г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказ директора  
МБОУ ДО ДЮСШ № 72-од  
от 01.09.2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Уровень освоения: ознакомительный

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации: 10 месяцев

**Разработчики программы:**

зам. директора по УВР Фомичева И.В.

методист Клюкина Г.Н.

тренер-преподаватель Дегтярёв А.Н.

г. Уварово

2021 г.

<b>№ П/П</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ:</b>	<b>СТР.</b>
1.	Информационная карта программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Цель и задачи	7
4.	Содержание программы	8
4.1	Учебный план	8
4.2	Теоретическая подготовка	12
4.3	Общая физическая подготовка	13
4.4	Специальная физическая подготовка	14
4.5	Технико – тактическая подготовка	19
4.6	Психологическая подготовка	20
4.7	Соревнования	21
4.8	Промежуточная (итоговая) аттестация	21
4.9	Медицинское обследование	21
5.	Планируемые результаты	21
6.	Календарный учебный график	23
7.	Условия реализации программы	23
7.1	Материально – техническое обеспечение программы	23
7.2	Методическое обеспечение программы	23
8.	Формы аттестации	26
9.	Список литературы	27
10.	Приложение	28

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детско-юношеская спортивная школа»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивной борьбы»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Зам. директора по УВР Фомичева Ирина Викторовна. методист Клюкина Галина Николаевна тренер-преподаватель Дегтярёв Андрей Николаевич
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Уровень освоения программы</b>	Ознакомительный
<b>4.5. Вид программы</b>	Общеобразовательная, общеразвивающая
<b>4.6. Возраст обучающихся по программе</b>	6-17 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	10 месяцев

## **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивной борьбы» (далее Программа) муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее ДЮСШ) ориентирована на такой *вид спорта*, как спортивная борьба.

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*.

Уровень освоения содержания образования – *ознакомительный*.

Форма организации – *групповая*.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранение и укрепление собственного здоровья, ведение здорового образа жизни, гармоничного развития детей, увеличение объёма их двигательной активности через спортивные занятия, а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на физическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в таком виде спорта, как спортивная борьба, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. Выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

При составлении программы мы опирались на общенаучное положение, что сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

*Актуальность* данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт». Программа также учитывает результаты анализа детского и родительского спроса.

*Новизна* состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить условия для получения образовательных услуг детям, не вовлечённой в физкультурную деятельность из-за более раннего возраста или состояния здоровья. Одним из направлений, способствующих

решению этих задач, является создание в ДЮСШ оздоровительных групп (ОГ) для детей **6-17 лет**.

Педагогическая **целесообразность** разработки и реализации Программы объясняется тем, что физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

**Отличительные особенности** дополнительной образовательной программы заключаются в более раннем привлечении к занятиям спортом детей младшего возраста, которые, занимаясь по данной программе, получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в учебных группах ДЮСШ по предпрофессиональной программе «Греко-римская борьба».

Дошкольный и младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно до 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 9 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 в единоборствах.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать на тренировочном занятии повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей 6-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

В основу отбора и систематизации материала положены **принципы комплексности, преемственности и вариативности**.

**Принцип комплексности** выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

**Принцип преемственности** прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и

расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

*Принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

На обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам принимаются дети дошкольного возраста, школьники, не достигшие минимального возраста, дающего права на поступление в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным образовательным программам. Зачисление в ДЮСШ на обучение по общеобразовательным общеразвивающим программам осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) и медицинского допуска для занятий в спортивной школе.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакансий. Количество детей в группе – 10-15 человек.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

**Сроки реализации** программы – 10 месяцев.

**Количество учебных часов:**

- для учащихся 6-8 лет – 126 часов
- для учащихся 9-17 лет – 168 часа

**Форма обучения** – очная.

**Основные формы занятий:**

Урочная форма:

- групповое занятие;
- теоретическое занятие.

Внеурочная:

- соревнование;
- домашнее задание.

### Режим занятий

Таблица №1

Этапный норматив Возраст учащихся	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
6-8 лет	3	3	126	126
9-17 лет	4	2	168	84

**Продолжительность одного занятия** не должна превышать:

- для учащихся 6-8 лет – 1 академического часа
- для учащихся 9-17 лет – 2 академических часов.

**Продолжительность академического часа** устанавливается:

- для учащихся 6-8 лет – 35 минут;
- для учащихся 9-17 лет – 45 минут.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

**Цель** программы – формирование представления об основах спортивной борьбы у учащихся.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- прививать навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также умение применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ознакомить с основами и техникой ведения боя в единоборствах;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- повысить общий уровень теоретических знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- сформировать у учащихся устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивной борьбой.

*Развивающие:*

- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащихся;
- развивать выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности;
- развивать позитивное отношение к физическим упражнениям, спортивным играм.

*Воспитательные:*

- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитывать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

- воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

**Виды и формы контроля:** педагогический (промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольно-переводных испытаний) и *врачебный*.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных (контрольно-переводных) нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов.

Врачебный контроль предусматривает:

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

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

### **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1.3.1. Учебный план**

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в ДЮСШ. Учебный план составлен с учетом вышеизложенных задач и рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий. В нём отмечена последовательность освоения содержания Программы, объем часов по каждому разделу программы.

Возраст занимающихся – от 6 до 17 лет. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В течение учебного года на место выбывших учащихся (по причине отсутствия желаний посещать занятия, пропусков занятий и по состоянию здоровья и т.д.) разрешается набирать в группы новичков.



**Календарно – тематическое планирование  
для учащихся 6-8 лет**

*Таблица №2*

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	<b>8</b>
Общая физическая подготовка	5	6	5	6	6	5	6	6	6	7	<b>58</b>
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>30</b>
Технико-тактическая и психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>30</b>
<b>Всего за год</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>126</b>

**Календарно – тематическое планирование  
для учащихся 9-17 лет**

*Таблица №3*

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
Общая физическая подготовка	8	7	7	8	5	7	9	9	7	9	<b>76</b>
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>40</b>
Технико-тактическая и психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>40</b>
<b>Всего за год</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>168</b>

**Примерный учебно-тематический план на 42 недели  
для учащихся 6-8 лет**

*Таблица №4*

№	Содержание предметных областей	Количество часов		
		всего	в том числе	
			теория	практика
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>
1.1.	- история развития спортивной борьбы;	1	1	-
1.2.	- необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
1.3.	- гигиенические знания, умения и навыки;	1	1	-

1.4.	- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	1	1	-
1.5.	- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;	1	1	-
1.6.	- требования техники безопасности при занятиях;	2	2	-
1.7.	- теоретический материал по приобретению знаний в предметных областях.	1	1	-
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>58</b>
2.1.	-строевые команды и приёмы	4	-	4
2.2.	-комплексы утренней зарядки	4	-	4
2.3.	ОРУ на гибкость, растягивание;	8	-	8
2.4.	упражнения с отягощением;	10	-	10
2.5.	упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость);	10	-	10
2.6.	упражнения со скакалками, резиновыми жгутами;	8	-	8
2.7.	упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава;	10	-	10
2.8.	упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка);	4	-	4
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
3.1.	Основы техники и тактики	22	-	22
3.2.	Участие в соревнованиях	4	-	4
3.3.	Медицинское обследование	2	-	2
3.4.	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	2	-	2
<b>IV.</b>	<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
4.1.	основные положения в борьбе;	12	-	12
4.2.	элементы маневрирования;	6	-	6
4.3.	атакующие и блокирующие захваты;	6	-	6
4.4.	- морально-психологическая подготовка	6	-	6
<b>ИТОГО (ч) 126 часов</b>				

**Примерный учебно-тематический план на 42 недели  
для учащихся 9-17 лет**

*Таблица №5*

№	Содержание предметных областей	Количество часов		
		всего	в том числе	
			теория	практика
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>-</b>
1.1.	- история развития спортивной борьбы;	1	1	-
1.2.	- необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-
1.3.	- гигиенические знания, умения и навыки;	2	2	-
1.4.	- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	2	2	-
1.5.	- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;	2	2	-
1.6.	- требования техники безопасности при занятиях;	2	2	-
1.7.	- теоретический материал по приобретению знаний в предметных областях.	1	1	-
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>76</b>	<b>-</b>	<b>76</b>
2.1.	-строевые команды и приёмы	6	-	6
2.2.	-комплексы утренней зарядки	6	-	6
2.3.	ОРУ на гибкость, растягивание;	10	-	10
2.4.	упражнения с отягощением;	12	-	12
2.5.	упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость);	12	-	12
2.6.	упражнения со скакалками, резиновыми жгутами;	12	-	12
2.7.	упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава;	12	-	12
2.8.	упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка);	6	-	6
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>
3.1.	Основы техники и тактики	30	-	30
3.2.	Участие в соревнованиях	4	-	4
3.3.	Медицинское обследование	4	-	4

3.4.	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	2	-	2
<b>IV.</b>	<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>
4.1.	основные положения в борьбе;	11	-	11
4.2.	элементы маневрирования;	11	-	11
4.3.	атакующие и блокирующие захваты;	10	-	10
4.4.	- морально-психологическая подготовка	8	-	8
<b>ИТОГО (ч)</b>		<b>168 часов</b>		

### 1.3.2. Содержание программы

#### Теоретическая подготовка

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

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

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

В содержании учебного материала выделено шесть основных тем:

#### **Тема № 1. Техника безопасности на занятиях единоборствами.**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила поведения на занятиях по борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещённые действия в борьбе.

#### **Тема № 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.**

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

### **Тема № 3. Правила соревнований по борьбе.**

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Разрешённые и запрещённые действия.

### **Тема № 4. Моральная и психологическая подготовка борца.**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

### **Тема № 5. Гигиена и закаливание.**

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня юного борца.

### **Тема № 6. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.**

Спортивная обувь, одежда борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажёры, применяемые на занятиях по борьбе, правила эксплуатации и уход за ними.

## **Общая физическая подготовка**

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе.

**Строевые и порядковые упражнения:** общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

**Прыжки:** в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

**Метание:** теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

**Гимнастические упражнения без предметов:** упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

**Плавание:** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать, изучение техники плавания: скольжения по воде, игры на воде, проплывать короткие дистанции.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

**Спортивные игры:** баскетбол, регби на коленях, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

## Специальная физическая подготовка

### Акробатика

Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки самостраховки в пространстве при падениях, ловкости.

Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно-двигательного аппарата в рабочий тонус.

Предлагается следующий минимальный комплекс:

- передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком);
- из упора лёжа - забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т. д.);
- из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа (5-6 раз);
- передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);
- передвижение на "мосту" (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком);
- забегание на "мосту" вправо - влево;
- перевороты через "мост";
- ходьба в стойке на руках (в начале - пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений);

Методика обучения акробатическим элементам (условия выполнения, страховка, организация занимающихся, само страховка) требует определенной подготовленности педагога или подробных методических консультаций специалистов по гимнастике или акробатике. Усложнение заданий осуществляется по мере закрепления и уверенного выполнения

учащимися базовых упражнений.

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений:

Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).

Кувырки - вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.

Перевороты без фазы полёта - движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т. д.).

Перевороты с фазой полёта - прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т. д.).

Сальто - движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Безусловным требованием является достаточная степень владения данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

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

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

**Упражнение на борцовском мосту:** вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью патера, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперёд через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

**Имитационные упражнения:** имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

**Упражнения с партнёром:** переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя

спиной и лицом друг к другу.

### Специализированные игровые комплексы

**Игры в касания:** смысл игры – кто вперёд коснётся определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

### Номера заданий для игр в касания

Таблица №6

№	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	ЗАТЫЛОК	1	11	12	31
2	СПИНА	2	13	14	31
3	ПОЯСНИЦА	3	15	16	33
4	ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ЖИВОТА	4	17	18	34
5	ЛЕВАЯ ЧАСТЬ ЖИВОТА	5	19	20	35
6	ЛЕВАЯ ПОДМЫШЕЧНАЯ ВПАДИНА	6	21	22	36
7	ЛЕВОЕ ПЛЕЧО	7	23	24	37
8	ПРАВАЯ ЧАСТЬ ЖИВОТА	8	25	26	38
9	ПРАВАЯ ПОДМЫШЕЧНАЯ ВПАДИНА	9	27	28	39
10	ПРАВОЕ ПЛЕЧО	10	29	30	40

#### Способы усложнения игр:

- место касания прикрывать нельзя;
- место касания прикрывать можно;
- захватывать руки соперника нельзя;
- захватывать руки соперника можно;
- ограничение площади игрового поля;
- запрещение отступать;
- менее подготовленный учащийся получает гандикап;
- вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушие к проигрышу)

**Игры в блокирующие захваты:** суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально - 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Таблица №7

Зоны (части тела) захватов, упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
		Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
Левой	Правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи



Правую кисть	Левую кисть	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>35</b>	<b>52</b>
Упор в грудь	Левую кисть	<b>2</b>	<b>19</b>	<b>36</b>	<b>53</b>
Упор в живот	Левую кисть	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>37</b>	<b>54</b>
Упор в плечо	Левую кисть	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>38</b>	<b>55</b>
Упор в предплечье	Левую кисть	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>39</b>	<b>56</b>
Левую кисть	Левую кисть	<b>6</b>	<b>23</b>	<b>40</b>	<b>57</b>
Правую кисть	Правую кисть	<b>7</b>	<b>24</b>	<b>41</b>	<b>58</b>
Правую кисть	Упор в грудь	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>42</b>	<b>59</b>
Правую кисть	Упор в живот	<b>9</b>	<b>26</b>	<b>43</b>	<b>60</b>
Правую кисть	Упор в плечо	<b>10</b>	<b>27</b>	<b>44</b>	<b>61</b>
Правую кисть	Упор в предплечье	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>45</b>	<b>62</b>
Левое предплечье	Левую кисть	<b>12</b>	<b>29</b>	<b>46</b>	<b>63</b>
Левый локоть	Левую кисть	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>47</b>	<b>64</b>
Левое плечо	Левую кисть	<b>14</b>	<b>31</b>	<b>48</b>	<b>65</b>
Левую кисть	Правое предплечье	<b>15</b>	<b>32</b>	<b>49</b>	<b>66</b>
Правую кисть	Правый локоть	<b>16</b>	<b>33</b>	<b>50</b>	<b>67</b>
Правую кисть	Правое плечо	<b>17</b>	<b>34</b>	<b>51</b>	<b>68</b>

Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда учащиеся научатся самостоятельно решать поставленные перед ними задачи, идёт уточнение техники выполнения, ее оптимальных вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов в СОГ должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр.

**Игры в теснении** - это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению

элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3,4,6м.
- В соревнованиях участвуют все ученики.
- Количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя.
- Факт победы - выход соперника ногами за черту площадки, касание рукой, ногой черты ограниченной площадки.

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

После ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника учащимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях - начинать и продолжать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому соперники разошлись и встретились;
- один партнёр на коленях, другой стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот).

**Игры в дебюты:** данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к другу. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 - 15 секунд.

**Игры в перетягивания для развития силовых качеств:** парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

**Игры за овладение обусловленного предмета** для формирования навыков

маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

## Технико-тактическая подготовка

### Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.

#### *Основные положения борьбы*

**Положение стойка:** фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя.

**Положение партер:** высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост.

**Положения:** в начале и конце схватки, формы приветствия.

**Дистанция:** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

#### **Элементы маневрирования:**

В стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

В партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси.

Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

#### **Техника борьбы**

#### **Приёмы борьбы в партере**

##### **Партер.**

Для ведения борьбы в партере учащимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).

2. Залеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).

3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).

4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

##### **Стойка.**

Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

1. Бросок подворотом захватом за руку;
2. Бросок наклоном с различными захватами;
3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
4. Перевод в партер нырком;
5. Сваливание скручиванием;
6. Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

### **Тренировочные задания.**

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

2. Выведение соперника из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате.

3. Выполнение изучаемых приёмов с соперником, стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка 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.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих юного спортсмена.

Психологическая подготовка занимающихся учитывает следующие положения:

1. Для начинающих борцов необходимо стремиться создавать ситуации успеха в учебно-тренировочной деятельности. Необходимо привить занимающимся сознание того, что познание борьбы как вида спорта гораздо шире, чем просто тренировочный процесс. Необходимо ориентировать обучаемых на познание истории борьбы, на умение оценивать свою технику бросков и технику товарищей по группе. Ситуация успеха возникает при интересном задании, тогда оно доступно и хорошо выполнено. Такой подход будет стимулировать укрепление уверенности в себе, уважение к мнению товарищей.

2. При работе с коллективом необходима организация педагогического влияния на индивидуально-групповое и коллективное мнение занимающихся подростков. Для занимающихся характерно стремление отделиться от оценок взрослых и выработать свою шкалу ценностей, поэтому важным является нравственное воспитание занимающихся.

3. Применение психолого-педагогических подходов для предупреждения конфликтов в коллективе. Конфликты, как правило, возникают между желаниями, стремлениями личности и ее реальными достижениями. Конфликты, возникающие

между занимающимися, иногда между тренером и группой почти всегда обусловлены отсутствием ситуаций успеха в значимых для подростка видах деятельности (тренировочная, учебная) или в общении. Поэтому тренеру необходимо стремиться выделять успехи каждого ученика и одинаковое время в тренировке посвящать индивидуальной работе с каждым учеником.

### **Соревнования**

Соревнования по спортивной борьбе - это проверка организационной воспитательной и учебной работы в спортивной команде, а также прекрасная школа воспитания мужества, настойчивости и преданности коллективу. Без соревнования овладение борьбой становится неинтересным, занимающиеся не видят результатов своей работы и у них постепенно пропадает желание совершенствоваться в данном виде спорта. К каждому соревнованию нужна специальная подготовка, соответствующая степени натренированности участника и масштабу соревнования.

### **Промежуточная (итоговая) аттестация**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля уровня спортивной подготовленности учащихся.

В течение тренировочного года такой контроль тренеры-преподаватели проводят несколько раз. Упражнения и время проведения такого контроля тренер-преподаватель выбирает сам.

### **Медицинское обследование**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных борцов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Образовательные результаты:***

- сформированы начальные знания, умения и навыки у обучающихся в избранном виде спорта;
- обучающиеся вовлечены в систему регулярных занятий;

- у детей сформирована привычка к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время с использованием современных информационных ресурсов.

***Результаты в формировании двигательных действий:***

- у учащихся развиваются необходимые для спортсмена качества;  
- развито позитивное отношение к физическим упражнениям, спортивным играм.

***Результаты в воспитании спортсмена:***

- учащиеся заботятся о своём здоровье, регулярно посещают занятия;  
- прививается любовь к спорту и негативное отношение к вредным привычкам.

Для оценки эффективности реализации Программы используются следующие **критерии:**

- состояние здоровья учащихся;  
- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;  
- гармоничное развитие учащихся;  
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

По окончании обучения 80% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 20 % – с показателями низкой. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности формируют группы начальной подготовки.

Реализация данной программы позволит подготовить детей младшего школьного возраста для обучения по предпрофессиональной программе, а также произвести отбор наиболее перспективных детей для формирования сборной команды, которая сможет достойно представить муниципалитет в спортивных соревнованиях регионального и межрегионального уровня.

## **Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 42

Количество учебных дней – 84

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 июня

Продолжительность каникул – с 1 по 10 января.

## **2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1.1. Материально-техническое обеспечение программы**

1. Спортивный зал.
2. Борцовский ковёр
3. Борцовские манекены – 2 шт. (30кг и 45кг)
4. Гимнастический канат.
5. Набивные мячи 5 штук.
6. Гантели 3, 4 и 6 кг.
7. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

### **2.1.2. Методическое обеспечение программы**

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

#### ***Педагогические методы***

- **Словесный метод**, применяемый в спортивной тренировке: рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

- **Наглядные методы**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы, видео-записи, посещение спортивных соревнований по единоборствам с участием спортсменов высокого уровня.

#### ***Методы спортивной тренировки***

- **Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе учебного занятия упражнения используются в рамках двух основных групп методов - *непрерывных и интервальных*.

- **Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

- **Интервальные методы тренировки** (в том числе повторные и комбинированные) – выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами, является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

- **Игровой метод** – основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

- **Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;



- сведения из интернета (спортивные информационные платформы)
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

Таблица №8

<i>Раздел</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.

	соревнований.		
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных норм по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

## 2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

1. *Анкетирование* – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. *Тестирование уровня физической подготовленности учащихся (приложение 1).*

### Итоговая аттестации

- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- Оценка морфофункционального состояния.
- Оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.
- Фестиваль спортивных достижений

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### для тренера-преподавателя

1. Игуменов В.М. Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. М., 1986. 36с.
2. Крепчук И. Л. Рудницкий В.Л., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г.
3. Пилюян Р. А.,. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС.1984. - 104 с.
4. Подливаев Б А., Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997. -39 с.
5. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК.-М.'2001г
6. Станков А. К. Климин В.П. Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов М. ФИС, 1984г
7. Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. - М: Советский спорт, 1997.
8. Шептов А.А., Климин В. П. Выносливость борцов.- М.: ФИС,1979. - 142 с.
9. Юшков О.П. Мишуков А.В. Джгмадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. М. 1977. 83с.
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.
11. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта » от 27.12.2013 г. № 1125

### для учащихся

1. Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.
2. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
3. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена) ИФК.- М.'2001г

### Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня

#### Интернет ресурсы:

- <http://dusshuvarovo.68edu.ru/>
- сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области ("<http://sport.tmbreg.ru/>")
- сайт Управления образования и науки Тамбовской области ([obraz.tmbreg.ru](http://obraz.tmbreg.ru) )
- сайт отдела образования администрации г.Уварово (<http://ooguvr.68edu.ru/>)
- электронный журнал «Профилактика зависимостей» (<http://www.centri-antipav.ru>).

**Тестирование уровня  
физической подготовленности учащихся**

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

**ОФП**

*Таблица №9*

Контрольные упражнения	мальчики		
	5	4	3
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0
Подтягивания на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	150	120	100
Метание набивного мяча(1кг)из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7

**СФП**

*Таблица №10*

Контрольные упражнения	Техническая подготовка		
	5	4	3
Исходное положение «борцовский мост» забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.

Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой греко-римской борьбы из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приема	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Результаты выполнения тестов для детей 10 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по греко-римской борьбе и зачисления в группу начальной подготовки.