

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«спортивная школа»

Принята
на заседании педагогического
совета
от "30" августа 2024г.
протокол № 4



Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ»
С.В. Огоренко
"30" августа 2024г.

Огоренко
Сергей
Вениаминович

Подписан цифровой подписью:
Огоренко Сергей Вениаминович
DN: cn=МБУ ДО «СШ», CN=
Сергей Вениаминович
E=S.sportschola@mail.ru
Основание: Я подтверждаю
этот документ своей
устанавливающей подписью
Расположение:
Дата: 2024.08.30 16:18:13+0700
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.1

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «спортивная борьба»
(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)**

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Цуканова Е.П.
заместитель директора по ВР

Минусинск, 2024 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	4
1.2.	Актуальность программы.	4
1.3.	Педагогическая целесообразность программы	4
1.4.	Отличительные особенности программы.	4
1.5.	Адресат программы.	4
1.6.	Объём и срок реализации программы	7
1.7.	Особенности организации образовательного процесса	4
1.8.	Цель и задачи программы	5
1.9.	Планируемые результаты	5
2.	Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы.	7
2.1	Учебный план.	7
2.3	Календарный учебный график	23
2.4	Методические материалы	23
2.5.	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.	28
2.6	Материально-техническое обеспечение	28
2.7.	Кадровое обеспечение	29
2.8.	Перечень информационного обеспечения	29

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для групп спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (греко-римская борьба) (далее-программа) разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «спортивная школа» г. Минусинска на основании следующих нормативных актов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

Спортивная борьба - это международный вид единоборств. Соревнования по спортивной борьбе проходят по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее положить противника на лопатки или победить по очкам.

Как вид спорта, спортивная борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приемов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие

весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Спортивная дисциплина «греко-римская борьба» имеет ряд особенностей, обусловленных правилами проведения соревнований в этой разновидности спортивной борьбы. В греко-римской борьбе строго запрещено захватывать противника ниже пояса, ставить подножки, активно использовать ноги при выполнении каких-либо действий.

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы: определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «спортивная (греко-римская) борьба», развития физических и морально-волевых качеств.

Программа направлена на создание условий для активного включения обучающихся в процесс изучения вида спорта «спортивная борьба», формирования у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств.

1.3. Педагогическая целесообразность: содержание программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых обучающихся, способствует личностному развитию и ранней профессиональной ориентации. Программный материал направлен на всесторонне гармоничное физическое и духовное развитие ребёнка, дать начальное представление о спортивной борьбе, его содержании, цели, структуры.

1.4. Отличительные особенности программы: отличительной особенностью является то, что в данной дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе представлена модель системы работы по овладению детьми ознакомление с базовыми навыками посредством развивающих игр и спортивных игр с техникой и тактикой спортивной борьбе.

1.5. Адресат программы: обучающиеся с 7 до 17 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. Прием обучающихся на спортивно-оздоровительный этап производится по заявлению родителей (законных представителей), при наличии медицинской справки от педиатра.

Наполняемость групп составляет от 20 до 25 человек.

1.6. Объём и сроки освоения программы:

Продолжительность программы – 39 недель.

Количество часов в неделю – 4 часа, 156 часов в год.

Срок реализации программы – 1 год.

1.7. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения - очная.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются теоретические и практические занятия, воспитательная работа и оздоровительные мероприятия.

Уровень программы – стартовый.

Форма реализации программы – традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года в одном образовательном учреждении.

Организационная форма обучения – групповая.

Режим занятий.

Учебно-тренировочные занятия в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа» проводятся в соответствии с календарным учебным планом, расписанием и соответствуют утверждённым санитарным нормам, возрастным особенностям обучающихся, требованиям техники безопасности.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью – 2 академических часа (95 минут).

1.8. Цель и задачи

Цель: основной целью программы является обучение детей основам и навыкам спортивной борьбы, укрепление здоровья и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также для расширения жизненно важных навыков, в том числе и самозащиты

Задачи:

- привлечь максимально возможное количество обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- развить физические качества (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- привить интерес к занятиям спортивной (греко-римской) борьбой;
- обучить основам техники вида спорта спортивная (греко-римская) борьба;
- воспитать высокие морально-этические и волевые качества.

1.9. Планируемые результаты

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная (греко-римской) борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших этапов спортивной подготовки по виду спорта спортивная (греко-римской) борьба;

- укрепление здоровья обучающихся.

По окончании программы обучающийся должен знать:

- историю развития спортивной борьбы в мире; историю развития отечественной спортивной борьбы и ее традиции: тенденции развития и формирования современной спортивной борьбы в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в спортивной борьбе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности спортивной борьбой;
- способы и правила закаливания;
- размеры ковра, название основных зон, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятий спортивной борьбой, во время посещения соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами спортивной борьбы;
- методику организации и проведения соревнований по спортивной борьбе;

Уметь:

- выполнять различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой стойках, партере;
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, страховке и подстраховке; базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами спортивной борьбы;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общеразвивающим упражнениям и специальным упражнениям с элементами борьбы, технико-тактическая подготовка;
- демонстрировать навыки организации и проведения части учебно-тренировочного занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений с элементами спортивной борьбы, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по частоте сердечных сокращений; анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- анализировать результаты достижений личностного(индивидуального) показателей вовремя и после соревновательной деятельности.

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	51	6	45	
1.1.	История развития физической культуры. Общие понятия и функции.		6		Опрос, педагогическое наблюдение
1.2	Физические упражнения на развитие двигательных качеств.			45	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств, эстафеты.
2.	Подвижные игры.	46	2	44	
2.1	Правила и содержание подвижных игр.		2		опрос
2.2.	Подвижные игры на развитие двигательных способностей			44	наблюдение
3.	Вид спорта: Греко-римская борьба	56	6	50	
4.	Итоговое тестирование	3	1	2	
4.1.	Теоретический зачет		1		анкетирование
4.2	Тесты на развитие двигательных качеств.			2	тестирование
	Всего часов	156	15	141	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Вводное занятие: знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Учебно-тренировочный режим. Режим

дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий греко-римской борьбой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

Теоретический раздел данной программы направлен на формирование у обучающихся знаний в области: физической культуры и спорта, истории возникновения и развития греко-римской борьбы, гигиены спорта, правил, судейства, организации и поведения соревнований по греко-римской борьбе, а так же изучения особенностей основных видов подготовки спортсменов (физической, технической, тактической, психологической).

Тема: Физическая культура и спорт в России.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенства человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Тема: Спортивная (греко-римская) борьба в России и за рубежом.

История развития спортивной борьбы в России. Значение и место спортивной борьбы в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные соревнования. Лучшие российские борцы.

Тема: Гигиена, закаливание, режим и питание.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

Тема: Техника безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль.

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема: Основы техники и тактики борьбы.

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы

Тема: 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: Физическая подготовка борца.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема: Правила соревнований, организация и проведение соревнований.

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для борцов 10-18 лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема: Оборудование и инвентарь.

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

Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения.

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроение, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба.

Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружным краем стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях; на четвереньках; скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом на одну и другую сторону и др.

Бег.

На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, в воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки.

В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину, через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метание.

Теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра; набивного мяча и других отягощений.

Переползание.

На скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, медицинболы, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висяе и в висяе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног

Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висяе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с медицинболами (1-3 кг), с мешками с песком (1-3кг), со штангой и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух или одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки;

различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе, удержание груза (150-200 гр.) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястный суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для рук, туловища и ног.

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения ногами и руками на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения на расслабление.

Из полунаклона туловища вперед – при поднимании и опускании плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящие расслабленной руки и кисти; махи свободно

висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Дыхательные упражнения.

Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в сек.); повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямление; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами.

Со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, два прыжка на один оборот скакалки, с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, в четверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемого одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафеты со скакалками и др.

Специально-подготовительные упражнения

Элементы акробатики.

Кувырки вперед, назад, в стороны, кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствия; кувырок через левое, правое плечо; перевороты боком; комбинация прыжков; стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения, лежа на спине и из положения, стоя опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

Гимнастические палки.

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной); маховые, круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание.

Перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты,

упражнения с сопротивлением партнера. Подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбегом и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад), перекаты в стороны с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.

Упражнения с теннисным мячом.

Броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг).

Вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движения руками с движениями туловища; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчков от груди двумя руками, толчков от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг).

Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседание с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно в стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручки (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота) с вращением из руки в руку и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц шеи.

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы впереди назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, с стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны; кругообразные; стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднятие и опускание головы, повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения в страховке.

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

Имитационные упражнения.

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

Упражнения с манекеном.

Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре. Броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на руках, плече, бедре, спине, стопе, голове и т.п.. Повороты, наклоны, приседание с манекеном на плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в сторону. Ходьба и бег с манекеном в руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.п.; движение на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнение с партнером.

Поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверх, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа: положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение

сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Подвижные игры

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Это означает прежде всего заставить играющего не только наклониться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

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

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищать от касания любой части головы заставляет играющих выпрямляться, прогибаться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклоняться, коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывает более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающего партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере. Изменение способов защиты, противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т.д.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

Изменение размеров площадки

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводить запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличивать общее их количество и разнообразие.

Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору – любой рукой любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от участников знаний и умений выполнять блокирующие захваты.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с., предел – 10 с.), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется:

1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками;

2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах. На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток сам научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии.

Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присудить два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую группу. Эта мера предполагает заставить подростков заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиции спортивного единоборства проявляются в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке. В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательном поединке.

Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над

соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

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

Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шею (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки – 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 одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястье (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Руки и туловища – разноименные руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шею и туловища.

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

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи и плеча сверху и руки на шею; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку

Варианты усложнения заданий

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой). Двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действия должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положение за счет неограниченного маневрирования на площадке.

При условии игры «отступать нельзя» - соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с. и т.д.

Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площадки (круг диаметром 6,4,3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площадки и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площадки является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, - огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка.

Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы. При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6,4,3 м в квадратах 4х4, 3х3. 2х2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все ученики;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьироваться в пределах 3,5,7;
- 4) факт победы – выход ногами за черту площадки, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Игры в теснения являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути.

Игры в дебюты (начало поединка).

После ознакомления с играми, фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предполагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая

ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогает эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Исходные положения.

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

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

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверху прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предполагаемых и.п. могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

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

Игры в дебюты позволяют оценивать, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Прочие игры

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

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для

формирования умений быстро находить 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 ковру; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе.

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

Партер: высокие, низкий, положение на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положение: вначале и в конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования.

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами на лево – вперед, на право – назад, на право – кругом (на 180°).

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

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шею и туловища.

Техника борьбы в партере

Перевероты скручиванием; переверот рычагом; переверот скручиванием захватом рук сбоку; переверот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Приемы защиты.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переверот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевероты забеганием: переверот забеганием захватом шеи из-под плеча; переверот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.

Перевероты переходом: переверот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.

Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

Защита.

Контрприемы.

Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Комбинация приёмов

1. Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;

г) сбивание захватом туловища и руки.

Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.

Тактика борьбы

1-й год обучения – простейшие способы тактическое подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

2-3-й годы обучения – способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

Подготовка и участие в соревнованиях

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

Контрольные испытания

Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

2.2. Календарный учебный график

Учебно-тренировочный процесс начинается 01 сентября учебного года.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «спортивная борьба» проводятся согласно утверждённого расписания МБУ ДО «СШ».

Продолжительность программы – 39 недель.

Количество часов в неделю 4 академических часа. Один академический час равен 45 минутам, 156 часов в год.

Срок реализации программы – 1 год.

Форма занятий - очная, групповая.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе МБУ ДО «СШ», ФСЦ «Южный».

2.3. Методические материалы

Подготовка юного борца осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают:

- метод наглядности;
- систематичности;
- доступности;
- индивидуализации обучения при единстве требований;
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке;
- метод раннего освоения сложных элементов;
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод избыточности; предполагающий применение учебно-тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средства учебно-тренировочного занятия.

Основным средством учебно-тренировочного занятия являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий:

- теоретические и групповые практические занятия,
- учебные и товарищеские игры,

- занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений,
- воспитательные и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по легкой атлетике.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники спортивной борьбы. На учебно-тренировочных занятиях тренер-преподаватель использует следующие образовательные технологии:

- – здоровьесберегающие;
- – игровые;
- – уровневой дифференциации;
- – личностно-ориентированного обучения.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые на учебно-тренировочных занятиях, направлены на физическое развитие обучающихся.

К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

По характеру действия принято делить технологии на:

- *стимулирующие*, которые позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – закаливание, физические нагрузки;

- *защитно-профилактические* заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;

- *информационно-обучающие* технологии обеспечивают обучающимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются такие группы средств, как:

- средства двигательной направленности;
- оздоровительные силы природы (проведение занятий на свежем воздухе);
- гигиенические факторы.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием профилактических методик; аудио сопровождение уроков, с

чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные мероприятия; выход на природу; экскурсии; через здоровые берегающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни.

Применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей всегда остается актуальной, поскольку игровые формы работы в учебном процессе выполняют ряд функций:

- обучающая;
- воспитательная;
- коррекционно-развивающая – психотехническая;
- коммуникативная – развлекательная;
- релаксационная.

Технологии уровневой дифференциации направлены на организацию процесса обучения на разном уровне – это создание разнообразных условий обучения для групп и отдельных учащихся с целью учета их особенностей, потребностей с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение.

По характерным индивидуально-психологическим особенностям детей, составляющим основу формирования групп, различают дифференциацию:

- по возрастному составу (одновозрастные, разновозрастные группы);
- по полу (мужские, женские, смешанные группы);
- по уровню достижений;
- по личностно-психологическим типам;
- по уровню подготовки.

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств, обучающихся посредством занятий спортивной борьбой. Современное занятие спортивной борьбой и повышение его эффективности невозможно без личностно-ориентированного обучения. В начале учебного года в процессе формирования групп выявляется уровень физической подготовленности с помощью тестов. Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами. Осуществляется дифференцирование задач, содержания, и темпа освоения программного материала, оценки результатов образовательной деятельности (разно уровневая оценка результатов реализации программ). Уточняются индивидуальные особенности техники

выполнения изучаемого упражнения у обучающихся и определяются пути дальнейшего совершенствования техники. Определяются индивидуальные задания для достижения более высокого спортивного результата в изучаемом упражнении.

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях

Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию согласованному с директором образовательного учреждения.

Занятия по борьбе проходят только под руководством тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время учебно-тренировочных занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

За 10-15 мин до учебно-тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

Во время учебно-тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.

Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (греко-римская, самбо, вольная и др.) приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

Особое внимание на учебно-тренировочных занятиях борьбой, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю. При всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

На учебно-тренировочных занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

Тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

Выход обучающихся из спортивного зала во время учебно-тренировочных занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

2.4 Формы аттестации и контроля, Оценочные материалы.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке

Проводятся два вида аттестации промежуточная и итоговая. После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего этапа.

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы по спортивной (греко-римской) борьбе приведён в таблице №1.

Таблица №1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп.

Контрольный норматив	3		2		1	
	д	м	д	м	д	м
Бег 30 м.	6,1	5,9	6,3	6,1	6,5	6,3
Челночный бег 3*10м	8,8	8,6	9,1	8,8	9,5	9,1
Подъём туловища из положения лёжа	15	15	13	13	11	11
Прыжок в длину с места	140	150	120	140	100	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	7	4	5	2	3

2.5. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по спортивной (греко-римской) борьбе.

Для реализации данной программы необходимы:

- тренировочный спортивный зал;
- борцовский ковёр;
- раздевалки, душевые;
- манекен тренировочный;
- мяч баскетбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч футбольный;

- медицинбол;
- скакалка;
- секундомер.

2.6. Кадровое обеспечение

На должность тренера-преподавателя назначается лицо, имеющее высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.7. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30.04.2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методическими рекомендациями «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки».
6. Санитарные правила, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. — Киев. : Олимпийская литература, 2002. — 293 с.

8. Галковский, И. М. Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Н. М. Галковский, Н.Г. Чионов, А. З. Катулин / Под. ред. Н. М. Галковского .- М. : «Физкультура и спорт»,1952.- 424 с.

9. Игуменов, В. М. Спортивная борьба [Текст]: Учебник студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб. заведений. - М.: Просвещение,1993.- 240 с

10. Игуменов, В. М. Основы методики обучения в спортивной борьбе) В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение,1986.-36 с.

11. Купцов, А. П. Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Под. ред. А.П. Купцова.- М. : «Физкультура и спорт»,1987.-424 с.

12. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. — М. : ООО «Издательство АСТ», 1998с. — 272 с.

13. Ленц, А. М. Спортивная борьба: учебник для институтов физической культуры / Под. ред. А.М. Ленца.- М.: «Физкультура и спорт,1964.- 495 с.

14. Матушак, П.Ф. Сто уроков в вольной борьбе П.Ф. Матушак.- Алма-Ата, 1990.- 304 с.

15. Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по вольной борьбе Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов: Изд-во КПКУ,1995.-213 с.

16. Невретдинов Ш. Т. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва в борьбе Ш.Т. Невретдинов, Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов.- М. : ФОН, 1997. – 59 с.

17. Подливаев, Б. А. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе: Метод. пособие / Б. А. Подливаев. - М. ФОН,1997. – 39 с.

18. Сорокин, И.И. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) [Текст]: Учебник для ИФК. — М. :ФиС, 1968.-584 с.

19. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений Е. Талага. / Пер. с польск. — М. : Физкультура и спорт, 1998.

20. Шахмурадов , Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Текст] / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Высшая школа, 1997.- 189 с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
2. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
3. Федерация спортивной борьбы - <https://wrestrus.ru/>
4. РУСАДА - <https://course.rusada.ru/>

Протокол №1

тестовых упражнений, обучающихся по программе «спортивная борьба»

группа _____

Дата проведения тестирования «__» _____ 20__ г

№ п/п	Ф.И.О.	Полных лет	Бег 30 м (сек)		Челночный бег 3*10м (сек)		Подъём туловища		Прыжок в длину		Сгибание и разгибание рук		Общее кол-во баллов
			рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	
1													
2													
3													
4													
5													

Примерный перечень вопросов для анкетирования обучающихся.

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:
 - а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
 - б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
 - в) Отсутствие болезни.
2. С какой целью планируют режим дня:
 - а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
 - б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
 - в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
3. Что такое закаливание:
 - а) переохлаждение или перегрев организма
 - б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
 - в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
4. Утренняя гимнастика – это:
 - а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений
 - б) один из методов похудения
 - в) метод быстрого просыпания
5. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:
 - а) 5 часов
 - б) 6 часов
 - в) 1 час
6. Главная опора человека при движении:
 - а) внутренние органы
 - б) скелет
 - в) мышцы
7. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
 - а) рациональное питание
 - б) личная и общественная гигиена
 - в) двигательный режим
8. Что не относится к здоровому образу жизни:
 - а) продолжительный отдых
 - б) правильное питание
 - в) физические нагрузки
9. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:
 - а) наследственность

- б) экологическая обстановка
 - в) уровень развития науки
10. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:
- а) кисломолочные продукты
 - б) фаст фуд
 - в) овощи и фрукты
11. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:
- а) отдохнуть
 - б) заняться домашними делами
 - в) выполнить комплекс упражнений
12. Что не относится к вредным привычкам:
- а) курение
 - б) просмотр мультфильмов
 - в) алкоголь
13. Выбери, что не относится к алкоголю:
- а) лимонад
 - б) вино
 - в) пиво
14. Найди неверное высказывание:
- а) надо сочетать труд и отдых
 - б) надо чистить обувь и одежду
 - в) малоподвижный образ жизни полезен
15. Подумай, к чему приводят вредные привычки:
- а) к замедлению роста организма
 - б) к уважению окружающих
 - в) к интересному проведению времени
16. Здоровый образ жизни – это:
- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
 - б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
 - в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
17. Что такое режим дня:
- а) порядок выполнения повседневных дел
 - б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
 - в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
18. Что такое рациональное питание:
- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
 - б) питание набором определенных продуктов
 - в) питание с учетом потребностей организма

19. Что такое витамины:

- а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
- б) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- в) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

20. Что такое двигательная активность:

- а) занятие физической культурой и спортом
- б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

21. Что такое личная гигиена:

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +

22. Основные двигательные качества:

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества +
- в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

23. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

- а) охрана окружающей среды
- б) экологическая безопасность
- в) ЗОЖ

24. ЗОЖ включает:

- а) охрану окружающей среды
- б) улучшение условий труда
- в) оба варианта верны +\
- г) нет верного ответа

25. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- а) научность
- б) объективность
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

26. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека:

- а) индивидуальный образ жизни
- б) служба здоровья
- в) окружающая среда