



ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
городского округа Самара
«Спортивная школа олимпийского резерва им. В.В.Ольховского № 11»
(МБУ ДО Г.О.САМАРА «СШОР № 11»)

(443095, г.Самара, ул. Стара Загора, 226-а, тел/факс 956-39-10, e-mail: 11sport@mail.ru)

Программа обсуждена и принята
Педагогическим советом
Протокол № 01/23
от «25» 01 20 23 г.



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО г.о. Самара «СШОР № 11»

Е.А. Чуйкова

«01» 01 20 23 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры
и спорта для групп
физкультурно – спортивной направленности
с элементами «спортивная борьба»**

Срок реализации: 4 года

Возраст, обучающихся: 6- 12 лет

Разработчик: Лепешкова Е.В.,
Начальник отдела МО
Юсупов Р.Х., тренер-преподаватель
отделения спортивной борьбы

г. Самара, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для групп физкультурно – спортивной направленности с элементами «спортивная борьба» (далее - Программа) разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022), Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 03.09.2015г. № МО-16-09-01/826-ТУ); Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» от 14.12.2022 №1221.

Направленность Программы - физкультурно-спортивной.

Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба) (далее – спортивная борьба) является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

Греко-римская борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Греко-римская борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Актуальность Программы в том, что она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по спортивной борьбе, а также является незаменимым средством патриотического воспитания подрастающего поколения. Наряду с этим обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепляет здоровье, удовлетворяет потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 6 лет обучения.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей.

Программа педагогически целесообразна, так как решается не только образовательная задача – усвоение ребенком суммы спортивных знаний и умений, но идет процесс формирования таких качеств, как патриотизм, гражданственность, ответственность за команду, чувство долга, умение добиваться поставленных целей. Национальный вид спортивной (классической) борьбы не должен затеряться среди восточных единоборств в силу того, что это искусство наиболее созвучно нашему характеру, и именно на этом должно воспитываться подрастающее поколение, формироваться национальное чувство гордости за свою страну, за ум и национальные традиции своего народа.

Цель программы - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом,

формирование у обучающихся личностных, общих и специальных физических качеств с использованием средств «спортивная борьба».

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- ознакомление с историей развития греко-римской борьбы;
- овладение основными техниками и приемами греко-римской борьбы;
- формирование профессиональных навыков спортсмена;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по греко-римской борьбе
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по греко-римской борьбе;
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера-преподавателя с семьей обучающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Форма обучения по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта – очная.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта – 4 года, рассчитанная по объему: на 2 часа в неделю, 78 часов в год;

Программа рассчитана на 52 недели: из них 39 недели реализация Учебного плана программы, 13 недель - каникулярное время (отпуск тренера-преподавателя).

Сроки начала физкультурно-оздоровительных мероприятий с 1 января.

Время 1-го занятия (час) - 60 минут (астрономического часа).

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 до 12 лет.

Основные формы образовательной деятельности:

- теоретические занятия, практические занятия.
- просмотр учебных фильмов,
- групповые тренировочные занятия,
- тренировочные занятия по индивидуальным планам.

Формы организации деятельности:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Занятия в парах.

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

Условия набора обучающихся: принимаются все дети желающие заниматься физической культурой и спортом (избранным видом спорта), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Период подготовки	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах
Весь период	10	15-20 человек	до 25	2-3

Прогнозируемые образовательные результаты программы

Личностные	Обладают осознанным, уважительным и доброжелательным; отношением к другому человеку; Обладают чувством собственного достоинства.
Метапредметные	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знают приемы общения с людьми разного возраста и разного социального положения; - умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладевают начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире; - принятие и освоение социальной роли.
Предметные	<p>В результате реализации программы обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств; - овладевают системой знаний о физическом совершенствовании человека; - историю возникновения и развития греко-римской борьбы - технику безопасности при занятиях греко-римской борьбой - комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; - основные комплексы специальных упражнений; - основы техники и тактики борьбы; - правила соревнований. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;

- овладевают основами технических действий, приемами и физическими упражнениями;
- участвовать в соревнованиях между группами.

Задачи и преимущественная направленность в группе 1 год обучения:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами ОФП, СФП, элементами спортивной борьбы;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Результаты подготовки:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательным умениям и навыкам, начальным формам по виду спорта спортивная борьба;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

Задачи и преимущественная направленность в группах 2 год обучения:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами ОФП с элементами спортивной борьбы и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Результаты подготовки:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательным умениям и навыкам, начальным формам по виду спорта спортивная борьба;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП.

Задачи и преимущественная направленность в группах 3 года обучения.

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и споту, к

	<p>виду спорта спортивной борьбы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание черт спортивного характера. <p>Результаты подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение программы на данном этапе: формирование общих и специальных физических качеств; привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта; овладение основными техниками и приемами вида спорта «спортивная борьба»; - сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП. <p>Задачи и преимущественная направленность в группах 4 года обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; - повышение уровня физической подготовленности; - достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; - профилактика вредных привычек и правонарушений. - развитие специальных физических качеств; - повышение уровня функциональной подготовленности; - освоение допустимых учебно-тренировочных нагрузок. <p>Результаты подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение программы на данном этапе: формирование общих и специальных физических качеств; привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта; овладение основными техниками и приемами вида спорта «спортивная борьба»; - сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП. - отбор в группы, обучающихся по дополнительным программам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».
--	--

Критерии и способы определения результативности и формы подведения итогов

Педагогом применяются следующие виды контроля: **вводный, текущий, итоговый.**

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в *форме* анкетирования детей и родителей и тестирования по общей физической подготовке

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса.

Формы контроля: наблюдение, беседы, тестирование, индивидуальные задания.

Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения *в форме* обычного занятия, физкультурно-спортивного мероприятия, сдачи нормативов (зачет).

Способы определения результативности:

-итоговая аттестация по общей и специальной физической подготовке (сдача нормативов).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта для групп физкультурно – спортивной направленности с элементами «спортивной борьбы»

№ п/п	Виды подготовки	Всего	Теория	Практика
1 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	26	5	21
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	5	21
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	24	4	20
4.	Итоговая аттестация	2	1	21
	ИТОГО	78	15	63
2 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	26	5	21
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	4	22
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	21	3	21
4.	Итоговая аттестация	2	-	2
	ИТОГО	78	12	66
3 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	26	3	23
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	3	23
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	24	3	21
4.	Итоговая аттестация	2	-	2
	ИТОГО	78	9	69
4 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	26	3	23
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	3	23
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	24	3	21
4.	Итоговая аттестация	2	-	2
	ИТОГО	78	9	69

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Общая физическая подготовка	22	4	18
2	Специальная физическая подготовка	4	1	3
	всего	26	5	21
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1	Общая физическая подготовка	15	3	12
2	Специальная физическая подготовка	7	1	6
3	Технико-тактическая подготовка	4	1	3
	всего	26	5	21
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1	Общая физическая подготовка	8	-	8
2	Специальная физическая подготовка	6	1	5
3	Технико-тактическая подготовка	10	3	7
4	Итоговая аттестация	2	1	1
	всего	26	5	21
	ИТОГО	78	15	63

Примерный календарно-тематический план

Виды подготовки	Месяц Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	26	8	10	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	13	4	5	4									
Специальная физическая подготовка	13	4	5	4									
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	0	0	0	8	8	8	2	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	10				3	3	3	1					
Специальная физическая подготовка	8				2	3	3						
Технико-тактическая подготовка	8				3	2	2	1					
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование	26	0	0	0	0	0	0	8	8	10	0	0	0
Общая физическая подготовка	8							2	3	3			
Специальная физическая подготовка	8							3	2	3			
Технико-тактическая подготовка	8							3	3	2			
Итоговая аттестация	2									2			
Общее количество часов в год	78	8	10	8	8	8	8	10	8	10	0	0	0

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	22	4	18	Беседы, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	4	1	3	
3	Технико-тактическая подготовка	-	-	-	
	всего	26	5	21	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям греко-римской борьбы, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи:

Образовательные задачи:

- ознакомление с историей развития греко-римской борьбы;
- овладение основными комплексами общеразвивающих упражнений;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- укрепление семейных связей, уважительное отношение к старшему поколению;
- воспитание чувства гражданственности и патриотизма, любви к Родине
- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Общая физическая подготовка (22 часов)

Теоретическая подготовка – 4 часа:

Тема 1. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для обучающихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Тема 2. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. История создания спортивной борьбы (греко-римской борьбы). Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

Тема 3. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения. Строевые упражнения. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Тема 4. Акробатические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами.

Практика – 18 часов

Тема 1. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

Тема 2. Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Тема 3. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Тема 4. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Рапорт дежурного.

Тема 5. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения

Тема 6. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная

Тема 7. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Тема 8. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Тема 9. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 10. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 11. Упражнения с предметами. Скалками, мячами.

Тема 12. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Специальная физическая подготовка (4 часов)

Теория – 1 час:

Тема 1. Значение специальных физических упражнений в подготовке греко-римского борца.

Тема 2. Комплексы упражнения по специальной физической подготовке.

Практика – 3 часа:

Тема 1. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 2. Подвижные игры: «Кошки и мышки»; «Зайцы и волк»; «Обезьянки»; «Игра с мячом»; «Прятки»; «Гуси — лебеди»; «Караси и щуки», «Пустое место»; «Заяц без логова»; «Кто лучше прыгает?»; «Удочка»; «Не оставайся на полу»; «Кто сделает больше (меньше) прыжков»; «К своим флажкам»; «Медведь и пчелы»; «Сбей кеглю»: «Охотники и зайцы»; «Брось до флажка»; «Попади в обруч»; «Хитрая лиса»; «Перебежки»; «Салки»; «Не сбей кеглю».

Модуль 2. Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью **Учебно-тематический план**

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	15	3	12	Беседы, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	7	1	6	Беседы, наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	4	1	3	Беседы, наблюдение
	всего	26	5	21	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому развитию и совершенствованию спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям греко-римской борьбой, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи:

Образовательные задачи:

- овладение комплексами общеразвивающих упражнений, ознакомление со специальными физическими упражнениями;

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)

Общая физическая подготовка (15 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения. Силовые упражнения. Акробатические упражнения.

Тема 2. Гигиенические основы физической культуры и спорта: Своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи. Режим дня.

Тема 3. Расписание учебно-тренировочного процесса. Самостоятельность. Понятия и основы здорового образа жизни.

Практика – 12 часов:

Тема 1. Разминка. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 2. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная

Тема 3. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Тема 4. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Тема 5. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 6. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 7. Упражнения с предметами. Скалками, мячами.

Тема 8. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Специальная физическая подготовка (7 часа)

Теория – 1 час:

Тема 1. Значение упражнений для развития специальных физических качеств.

Практика – 6 часов:

Тема 1. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 2. Подвижные игры: «Кошки и мышки»; «Зайцы и волк»; «Обезьянки»; «Игра с мячом»; «Прятки»; «Гуси — лебеди»; «Караси и щуки», «Пустое место»; «Заяц без логова»; «Кто лучше прыгает?»; «Удочка»; «Не оставайся на полу»; «Кто сделает больше (меньше) прыжков»; «К своим флажкам»; «Медведь и пчелы»; «Сбей кеглю»: «Охотники и зайцы»; «Брось до флажка»; «Попади в обруч»; «Хитрая лиса»; «Перебежки»; «Салки»; «Не сбей кеглю».

Тема 3. Упражнения в прыжках: подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь); прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3 — 4 метра); Подскоки вверх (на месте, направо, налево); подскок на месте 20 раз; прыжки на правой (левой) ноге; в длину с места (50 — 70 см); в длину через 4 — 6 линий; через 2 — 3 предмета (высотой 5 — 10 см): в чередовании с ходьбой разными способами.

Тема 4. Упражнения на равновесие: ходьба по линии (шнуру на полу); с поворотом на ограниченной поверхности; ходьба по доске (вверх, вниз) длина 15-25 см, лежащей наклонно (20-25 градусов); кружение в обе стороны (руки в стороны, на пояс); перешагивание через набивные мячи.

Технико-тактическая подготовка (4 часа)

Теория – 1 час

Тема 1. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 2. Значение технической и тактической подготовки в спортивной борьбе. Основы техники. Приемы.

Практика – 3 часа

Тема 1. Акробатические упражнения: самостраховка при падении назад, самостраховка при падении через партнера (на спину, боком); самостраховка держась за шест; кувырок вперед в упор присев

Тема 2. Взаимодействия: осалить в Обусловленное место; перетягивание каната; перетягивание партнера за канат через черту; перетягивание (обоюдное) держась за руку (двумя руками); «перетягивание» ногами

Тема 3. Игры: «Салки» (в обусловленное место); «Белые медвежата» (ловля парами); «Невод»; «два медведя»; Вытолкни из круга «Бой петухов»; «Кто внимательный?» (самостраховка по сигналу).

Тема 4. Игры: стоя на коленях отобрать мяч у партнера.

Тема 5. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при рывке, толчке, тяге.

Тема 6. Положения борца - по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед.), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	8	-	8	Беседы, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Беседы, наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	10	3	7	Беседы, наблюдение
4	Итоговая аттестация	2	1	1	Тестирование
	всего	26	5	21	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому развитию и совершенствованию спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям греко-римской борьбой, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи:

Образовательные задачи:

- ознакомление с основными техниками и приемами греко-римской борьбы;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Общая физическая подготовка (8 часов)

Практика – 8 часов:

Тема 1. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 2. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная

Тема 3. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Тема 4. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Тема 5. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 6. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 7. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 8. Упражнения с предметами. Скалками, мячами.

Тема 9. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Специальная физическая подготовка (6 часа)

Теория – 1 часа.

Тема 1. Роль питания в жизнедеятельности.

Практика -5 часов:

Тема 1. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 2. Подвижные игры: «Кошки и мышки»; «Зайцы и волк»; «Обезьянки»; «Игра с мячом»; «Прятки»; «Гуси — лебеди»; «Караси и щуки», «Пустое место»; «Заяц без логова»; «Кто лучше прыгает?»; «Удочка»; «Не оставайся на полу»; «Кто сделает больше (меньше) прыжков»; «К своим флажкам»; «Медведь и пчелы»; «Сбей кеглю»: «Охотники и зайцы»; «Брось до флажка»; «Попади в обруч»; «Хитрая лиса»; «Перебежки»; «Салки»; «Не сбей кеглю».

Тема 3. Упражнения в метании: метание предметов на дальность (горизонтально и вертикально); в движущуюся цель (катящийся мяч); набивной мяч от груди двумя руками (снизу, из-за головы, стоя, сидя, с разбега — вес мяча до 1,5 кг); эстафеты с волейбольными, футбольными теннисными мячами.

Технико-тактическая подготовка (10 часа)

Теория – 3 часа.

Тема 1. Понятие о технических элементах вида спорта.

Тема 2. Теоретические знания по технике их выполнения.

Тема 3. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Практика - 7 часов

Тема 1. Акробатические упражнения: самостраховка при падении назад, самостраховка при падении через партнера (на спину, боком); самостраховка держась за шест; кувырок вперед в упор присев

Тема 2. Взаимодействия: осалить в Обусловленное место; перетягивание каната; перетягивание партнера за канат через черту; перетягивание (обоюдное) держась за руку (двумя руками); «перетягивание» ногами

Тема 3. Игры: «Салки» (в обусловленное место); «Белые медвежата» (ловля парами); «Невод»; «два медведя»; Вытолкни из круга «Бой петухов»; «Кто внимательный?» (самостраховка по сигналу).

Тема 4. Игры: стоя на коленях отобрать мяч у партнера.

Тема 5. Проведение поединков в борьбе лежа с целью положить партнера на лопатки (длительность поединка 40-60 секунд — 2 поединка с интервалами отдыха 5-7 минут).

Тема 6. Упражнения стоя. Стойки правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Тема 7. Упражнения с передвижения:

- обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты за и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча).

Тема 8. Упражнения с падением: - на бок, на спину, на живот.

Тема 9. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при рывке, толчке, тяге.

Тема 10. Положения борца - по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед.), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Итоговая аттестация – 2 часа.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Общая физическая подготовка	13	2	11
2	Специальная физическая подготовка	13	3	10
	всего	26	5	21
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1	Общая физическая подготовка	10	1	9
2	Специальная физическая подготовка	8	1	7
3	Технико-тактическая подготовка	8	2	7
	всего	26	4	22
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1	Общая физическая подготовка	8	-	8
2	Специальная физическая подготовка	8	1	7
3	Технико-тактическая подготовка	8	2	6
4	Итоговая аттестация	2	-	2
	всего	26	3	23
	ИТОГО	78	12	66

Примерный календарный план

Виды подготовки	Месяц												
	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	26	8	10	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	13	4	5	4									
Специальная физическая подготовка	13	4	5	4									
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	0	0	0	8	8	8	2	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	10				3	3	3	1					
Специальная физическая подготовка	8				2	3	3						
Технико-тактическая подготовка	8				3	2	2	1					
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование	26	0	0	0	0	0	0	8	8	10	0	0	0
Общая физическая подготовка	8							2	3	3			
Специальная физическая подготовка	8							3	2	3			
Технико-тактическая подготовка	8							3	3	2			
Итоговая аттестация	2									2			
Общее количество часов в год	78	8	10	8	8	8	8	10	8	10	0	0	0

Цель: создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий спортивной борьбой.

Задачи:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	13	2	11	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	13	3	10	
всего	26	5	21	

Общая физическая подготовка (13 часа)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма Общая физическая подготовка. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в спортивной борьбе.

Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

Тема 3. Общие понятия о гигиене. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

Практика -11 часов:

Тема 1. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы

- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

Тема 3. Упражнения для развития основных физических качеств

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (13 часов)

Теория – 3 часа:

Тема 1. Страховка и самоконтроль при падениях.

Тема 2. Упражнения на мосту.

Тема 3. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Практика – 10 часов:

Тема 1. Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для борцов греко-римского стиля.

Тема 2. 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.

Тема 3. Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Тема 4. Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Тема 5. Упражнения в прыжках: подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь); прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3 — 4 метра); Подскоки вверх (на месте, направо, налево); подскок на месте 20 раз; прыжки на правой (левой) ноге; в длину с места (50 — 70 см); в длину через 4 — 6 линий; через 2 — 3 предмета (высотой 5 — 10 см): в чередовании с ходьбой разными способами.

Тема 6. Упражнения на равновесие: ходьба по линии (шнур на полу); с поворотом на ограниченной поверхности; ходьба по доске (вверх, вниз) длина 15-25 см, лежащей наклонно (20-25 градусов); кружение в обе стороны (руки в стороны, на пояс); перешагивание через набивные мячи.

Тема 7. Упражнения в катании, бросании, метании: катание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3 — 4 раза подряд); ловля мяча с расстояния 1 — 1,5 м; перебрасывание мяча через препятствие (одной рукой из-за головы, двумя руками от груди); с расстояния 2 м; отбивание мяча об пол правой и левой руками не менее 5 раз; метание мяча в горизонтальную цель (2 — 2,5 м) правой и левой рукой; метание предметов на дальность (теннисный мяч, для пинг-понга мяч).

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	8	1	7	
Технико-тактическая подготовка	8	2	7	
всего	26	4	22	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию и совершенствованию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям спортивной борьбой, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи:

Образовательные задачи:

- овладение и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений, ознакомление со специальными физическими упражнениями;

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие и совершенствование физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)

Общая физическая подготовка (10 часов)

Теория – 1 часа:

Тема 1. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Практика -9 часов:

Тема 1. Упражнения для развития силы:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (8 часов)

Теория – 1 часа:

Тема 1. Значение упражнения для развития специальных физических качеств в работе над техническими приемами.

Практика – 7 часов:

Тема 1. Развитие силы: упражнения собственным весом.

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, беговые упражнения, работа с резиной.

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту.

Тема 7. Упражнения с манекеном.

Тема 8. Парные упражнения.

Технико-тактическая подготовка (8 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Тема 2. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Практика – 2 часа:

Тема 1. Акробатические упражнения: самостраховка при падении назад, самостраховка при падении через партнера (на спину, боком); самостраховка держась за шест; кувырок вперед в упор присев.

Тема 2. Упражнения для развития волевых качеств средствами греко-римской борьбы

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Тема 3. Игры: «Салки» (в обусловленное место); «Белые медвежата» (ловля парами);

«Невод»; «два медведя»; Вытолкни из круга» «Бой петухов»; «Кто внимательный?» (самостраховка по сигналу).

Тема 4. Игры: стоя на коленях отобрать мяч у партнера.

Тема 5. Проведение поединков в борьбе лежа с целью положить партнера на лопатки (длительность поединка 40-60 секунд — 2 поединка с интервалами отдыха 5-7 минут).

Тема 6. Упражнения стоя. Стойки правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Тема 7. Упражнения с передвижения:

- обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты за и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча).

Тема 8. Упражнения с падением: - на бок, на спину, на живот.

Тема 9. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при рывке, толчке, тяге.

Тема 10. Положения борца - по отношению к ковру (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед.), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Тема 11. Техника в стойке

1. Переводы в партер
2. Бросок через бедро скручиванием
3. Выведение из равновесия

Тема 12. Техника в борьбе лежа

1. Удержание сбоку
2. Удержание поперек
3. Удержание со стороны головы захватом пояса
4. Перевороты (2 варианта) (переворот захватом двухрук, переворот захватом руки, ноги)

Тема 13. Контрприем Освобождение от захватов руки.

Тема 14. Тактика перемещений. Тактика выполнения выведений из равновесия партнера.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	8	-	8	Наблюдение, беседа.
2	Специальная физическая подготовка	8	1	7	
3	Технико-тактическая подготовка	8	2	6	
	Итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование.
	всего	26	3	23	

Цель:

создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий спортивной борьбой.

Задачи:

- овладение основными техниками и приемами спортивной борьбы;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами спортивной борьбе и других видов спорта;
-

Общая физическая подготовка (8 часов)

Практика -8 часов:

Тема 1. Упражнения для развития силы:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (8 часов)

Теория – 1 часа

Тема 1. Способы подготовки приемов. Борьба лежа (переворачивание). Партер.

Практика – 7 часов:

Тема 1. Развитие силы: упражнения собственным весом.

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, беговые упражнения, работа с резиной.

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту.

Тема 7. Упражнения с манекеном.

Тема 8. Парные упражнения.

Технико-тактическая подготовка (8 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Понятийность. Судейство на соревнованиях.

Тема 2. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.

Практика – 6 часов:

Техника борьбы в стойке

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват	Перевод рывком за руку
Перевод рывком захватом шеи сверху	Захватить ноги атакующего спереди	Перевод нырком под руку
Перевод рывком захватом одноименной руки	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	а) Перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо
Перевод нырком захватом рук	а) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; в) отставить ногу назад и упереться рукой в голову	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку	а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом руки (рук)	а) Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться;	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом руки	а) Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад	а) Перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой

Комбинации

- Перевод рывком за руку – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки .
- Перевод рывком захватом одноименной руки – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.
- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод нырком захватом – переворот скручиванием захватом.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки изнутри.

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата	а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот скручиванием захватом рук сбоку		
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди		
Переворот скручиванием захватом скрещенных рук	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю руку атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю руку атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку но
Переворот скручиванием захватом	а) Освободить захваченную руку, упереться	Выход наверх захватом

предплечья изнутри	свободной рукой в ковер;	туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову	б) лечь на живот, зажать ногу атакующего и освободить руку	
Переворот скручиванием захватом скрещенных рук	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед
- переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку.

Итоговая аттестация – 2 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1	Общая физическая подготовка	8	-	8
2	Специальная физическая подготовка	13	2	11
3	Технико-тактическая подготовка	5	1	4
	всего	26	3	23
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью				
1	Общая физическая подготовка	4	-	4
2	Специальная физическая подготовка	12	2	10
3	Технико-тактическая подготовка	10	1	9
	всего	26	3	23
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1	Общая физическая подготовка	4	-	4
2	Специальная физическая подготовка	10	1	9
3	Технико-тактическая подготовка	10	2	8
4	Итоговая аттестация	2	-	2
	всего	26	3	23
	ИТОГО	78	9	69

Примерный календарный план

Виды подготовки	Месяц												
	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	8	10	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	8	3	3	2									
Специальная физическая подготовка	13	4	5	4									
Техническая подготовка	5	1	2	2									
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью	26	0	0	0	8	8	8	2	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	4				1	2	1						
Специальная физическая подготовка	12				3	4	4	1					
Техническая подготовка	10				4	2	3	1					
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование	26	0	0	0	0	0	0	8	8	10	0	0	0
Общая физическая подготовка	4							1	1	2			
Специальная физическая подготовка	10							3	4	3			
Технико-тактическая подготовка	10							4	3	3			
Итоговая аттестация	2									2			
Общее количество часов в год	78	8	10	8	8	8	8	10	8	10	0	0	0

1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	8	-	8	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	13	2	11	
Технико-тактическая подготовка	5	1	4	
всего	26	3	23	

Цель: овладение основами техники спортивной борьбы для дальнейшего освоения спортивным мастерством.

Задачи:

- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера-преподавателя с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Общая физическая подготовка (8 часов)

Тема 1. Упражнения для развития основных физических качеств.

Для развития:

Быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

Ловкости – челночный бег 3×10 м.

Выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика для развития:

Силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

Быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

Ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

Гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Спортивная борьба для развития:

Гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину;

Ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

Силы – партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног –препятствует их сведению и разведению. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног.

Тема 2. Спортивные игры: футбол, регби.

Специальная физическая подготовка (13 часов)

Теория – 2 часа

Тема 1. Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Одежда спортсмена на соревнованиях.

Тема 2. Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки.

Практика – 11 часов:

Тема 1. Упражнения на мосту. Упражнения с манекеном. Парные упражнения.

Тема 2. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 3. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 4. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний.

Тема 5. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 6. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, выполнение бросков, используя движения соперника.

Технико-тактическая подготовка (11 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации.

Практика – 11 часов:

Тема 1. Техника и тактика бросков, удержания.

Практика – 5 часов:

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра
Бросок поворотом назад захватом руки под плечо	Упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки за плечо	а) Выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади	Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади
Бросок подворотом захватом руки и шеи		
Бросок подворотом захватом руки через плечо		

Броски вращением (вертушки)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом руки снизу	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку
Бросок вращением захватом руки сверху		
Бросок вращением с произвольным захватом (сверху,		
снизу) проносом ноги		

Комбинации

– Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).

– Перевод рывком за руку – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки .

– Перевод рывком захватом одноименной руки – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

– Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.

– Перевод нырком захватом – переворот скручиванием захватом.

– Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.

– Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки изнутри.

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью

Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	4	-	4	Наблюдение, беседа.
2	Специальная физическая подготовка	12	2	10	
3	Технико-тактическая подготовка	10	1	9	
	всего	26	3	23	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию и совершенствованию, физическому совершенствованию и подготовке спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям спортивной борьбой, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи:

Образовательные задачи:

- овладение и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений, совершенствование специальных физических упражнений;

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие и совершенствование физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)

Общая физическая подготовка (4 часа)

Практика -4 часов:

Тема 1. Упражнения для развития силы:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (12 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Упражнения для развития специальных физических качеств. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки.

Практика – 10 часов:

Тема 1. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний.

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту.

Тема 7. Упражнения с манекеном.

Тема 8. Парные упражнения.

Техническая подготовка (10 часов)

Теория – 1 час:

Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.

Практика – 9 часов:

<i>Перевороты забеганием</i>		
Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее	атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку	
Переворот забеганием захватом руки на ключ	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
<i>Перевороты переходом</i>		
Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной руки	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом с захватом дальней снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом
<i>Перевороты перекатом</i>		
Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом с захватом шеи с рукой	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом обратным захватом	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват	а) Переворот выседом захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги
<i>Перевороты накатом</i>		
Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом	Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом		
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом		

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом
- Переворот скручиванием захватом с – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тактика борьбы

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

2-3-й годы подготовки – 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.

Итоговая аттестация – 2 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1	Общая физическая подготовка	8	-	8
2	Специальная физическая подготовка	13	2	11
3	Технико-тактическая подготовка	5	1	4
	всего	26	3	23
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью				
1	Общая физическая подготовка	4	-	4
2	Специальная физическая подготовка	12	2	10
3	Технико-тактическая подготовка	10	1	9
	всего	26	3	23
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1	Общая физическая подготовка	4	-	4
2	Специальная физическая подготовка	10	1	9
3	Технико-тактическая подготовка	10	2	8
4	Итоговая аттестация	2	-	2
	всего	26	3	23
	ИТОГО	78	9	69

Примерный календарный план

Виды подготовки	Месяц												
	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	8	10	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	8	3	3	2									
Специальная физическая подготовка	13	4	5	4									
Техническая подготовка	5	1	2	2									
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью	26	0	0	0	8	8	8	2	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	4				1	2	1						
Специальная физическая подготовка	12				3	4	4	1					
Техническая подготовка	10				4	2	3	1					
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование	26	0	0	0	0	0	0	8	8	10	0	0	0
Общая физическая подготовка	4							1	1	2			
Специальная физическая подготовка	10							3	4	3			
Технико-тактическая подготовка	10							4	3	3			
Итоговая аттестация	2									2			
Общее количество часов в год	78	8	10	8	8	8	8	10	8	10	0	0	0

Цель: овладение основами техники спортивной борьбы для дальнейшего освоения спортивным мастерством.

Задачи:

- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера-преподавателя с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	8	-	8	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	13	2	11	
Технико-тактическая подготовка	5	1	4	
всего	26	3	23	

Общая физическая подготовка (8 часов)

Тема 1. Упражнения для развития основных физических качеств.

Для развития:

Быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

Ловкости – челночный бег 3×10 м.

Выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика для развития:

Силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

Быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

Ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

Гибкости – упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Спортивная борьба для развития:

Гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину;

Ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

Силы – партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног.

Тема 2. Спортивные игры: футбол, регби.

Специальная физическая подготовка (13 часов)

Теория – 2 часа

Тема 1. Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание.

Одежда самбиста

Тема 2. Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки.

Практика – 11 часов:

Тема 1. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний.

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту.

Тема 7. Упражнения с манекеном.

Тема 8. Парные упражнения.

Технико-тактическая подготовка (5 часов)

Теория – 1 часа:

Тема 1. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации.

Практика –4 часа:

Тема 1. Акробатические упражнения: самостраховка при падении назад, самостраховка при падении через партнера (на спину, боком); самостраховка держась за шест; кувырок вперед в упор присев.

Тема 2. Упражнения для развития волевых качеств средствами греко-римской борьбы

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Тема 3. Игры: «Салки» (в обусловленное место); «Белые медвежата» (ловля парами);

«Невод»; «два медведя»; Вытолкни из круга «Бой петухов»; «Кто внимательный?» (самостраховка по сигналу).

Тема 4. Игры: стоя на коленях отобрать мяч у партнера.

Тема 5. Проведение поединков в борьбе лежа с целью положить партнера на лопатки (длительность поединка 40-60 секунд — 2 поединка с интервалами отдыха 5-7 минут).

Тема 6. Упражнения стоя. Стойки правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Тема 7. Упражнения с передвижения:

- обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты за и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча).

Тема 8. Упражнения с падением: - на бок, на спину, на живот.

Тема 9. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при рывке, толчке, тяге.

Тема 10. Техника в стойке

1. Переводы в партер

2. Бросок через бедро скручиванием

3. Выведение из равновесия

Тема 11. Техника в борьбе лежа

1. Удержание сбоку

2. Удержание поперек

3. Удержание со стороны головы захватом пояса

4. Перевороты (2 варианта) (переворот захватом двухрук, переворот захватом руки, ноги)

Тема 12. Контрприем Освобождение от захватов руки.

Тема 13. Тактика перемещений. Тактика выполнения выведений из равновесия партнера.

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	4	-	4	Наблюдение, беседа.
2	Специальная физическая подготовка	12	2	10	
3	Технико-тактическая подготовка	10	1	9	
	всего	26	3	23	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию и совершенствованию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения

обучающихся к занятиям спортивной борьбой, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи:

Образовательные задачи:

- овладение и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений, совершенствование специальных физических упражнений;

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие и совершенствование физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)

Общая физическая подготовка (4 часа)

Практика -4 часов:

Тема 1. Упражнения для развития силы:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (12 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Упражнения для развития специальных физических качеств. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки

Практика – 10 часов:

Тема 1. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний.

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту.

Тема 7. Упражнения с манекеном.

Тема 8. Парные упражнения.

Техническая подготовка (10 часов)

Теория – 1 час:

Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.

Практика – 9 часов:

<i>Перевороты забеганием</i>		
Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее	атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку	
Переворот забеганием захватом руки на ключ	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
<i>Перевороты переходом</i>		
Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной руки	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом с захватом дальней снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом
<i>Перевороты перекатом</i>		
Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом с захватом шеи с рукой	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом обратным захватом	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват	а) Переворот выседом захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги
<i>Перевороты накатом</i>		
Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом	Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом		
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом		

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом
- Переворот скручиванием захватом с – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тактика борьбы

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

2-3-й годы подготовки – 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.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	4	-	4	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	10	1	9	
Технико-тактическая подготовка	10	2	8	
Итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование.
всего	26	3	23	

Цель:

создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий спортивной борьбой.

Задачи:

- овладение основными техниками и приемами греко-римской борьбы;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами спортивной борьбы и других видов спорта;
-

Общая физическая подготовка (4 часа)

Практика -4 часа:

Тема 1. Упражнения для развития силы:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (10 часов)

Теория – 1 часа

Тема 1. Виды травм. Действия высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действия низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим.

Тема 2. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши. Спортивный травматизм.

Практика – 18 часов:

Тема 1. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний.

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту.

Тема 7. Упражнения с манекеном.

Тема 8. Парные упражнения.

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 коврику; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге

– толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим 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.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

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

Техническая подготовка (10 часов)

Теория – 2 час:

Тема 1. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных).

Тема 2. Возрастные особенности мотивации.

Практика – 9 часов:

<i>Перевороты забеганием</i>		
Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею		
Переворот забеганием захватом руки на ключ	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
<i>Перевороты переходом</i>		
Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной руки	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом с захватом дальней снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом
<i>Перевороты перекатом</i>		
Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом с захватом шеи с рукой	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом обратным захватом	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват	а) Переворот выседомзахватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги
<i>Перевороты накатом</i>		
Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом		а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом		
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом	Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом
- Переворот скручиванием захватом с – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тактика борьбы

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

2-3-й годы подготовки – 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.

Итоговая аттестация – 2 часа

Методическое обеспечение Программы

Образовательный процесс юных спортсменов в отличие от взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и практикой, приобрести специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные средства тренировочных воздействий 1-2 года обучения:

1. Общеразвивающие упражнения (с целью создания шкалы движения);
2. Подвижные игры и игровые упражнения;
3. Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. Метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. Спортивно – силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно – переводных испытаниях).

Основные средства и методы проведения занятий. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия и тренировки более организовано и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Основные средства тренировочных воздействий 3 года обучения

Подвижные игры и игровые упражнения;

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
5. Скоростно – силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
6. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно – силовой подготовки;
7. Школа техники борьбы и изучение обязательной программы технико – тактических комплексов (ТТК);

8. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные средства тренировочных воздействий 4 года обучения

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Комплексы специально подготовленных упражнений;
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. Комплексы специальных упражнений своего вида;
5. Подвижные и спортивные игры;
6. Упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
7. Изометрические упражнения

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно – переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Освоение элементов техники и тактики борьбы.

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевероты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений спортсменов 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.).

Методика контроля. На всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки обучающихся. Она включает основные виды контроля: текущий, итоговая аттестация.

В процессе занятий рекомендуется следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, количество сна, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных самбистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно – педагогические испытания на основе контрольных тестов и обязательных программ.

Медицинский контроль нежен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря физкультурно-спортивных мероприятий. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у обучающихся свойств не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Формирование личностных качеств индивидуальных способностей занимающихся

Развитие эмоционально-волевой сферы, связанной с процессом физического воспитания с применением начальных форм упражнений спортивной борьбы.

Выделяется ряд этапов.

- выполнение требований преподавателя (дисциплинированность,

трудолюбие, помощь окружающим).

- отделение собственной деятельности от деятельности взрослых.
- восприятие деятельности взрослых как образца для подражания (осознание необходимости соблюдения гигиены, режима дня).
- появление мотивов действий по образцу, направленных на удовлетворение возникающих потребностей, что содействует проявлению личного поведения.
- ориентировка на собственные поступки, их оценка.
Ребенка необходимо учить психологическим механизмам управления своим настроением, что достигается за счет трудолюбия, собранности, уважения к окружающим.
Формирование самооценки. Этапы формирования.
- проявление способности самостоятельно оценивать свои поступки по полярному принципу: хорошо - плохо.
- проявление способности к самооценке не только поступков, но и эмоциональных состояний.

Тренер, проводящий занятия по физической культуре с воспитанниками, должен учитывать, что для формирования у занимающихся адекватной самооценки необходимо соблюдать ряд условий: отказ от обобщающих заключений о поведении ребенка; от невыгодных сравнений ребенка с другими детьми; необходимость создания ситуаций успеха в физкультурной деятельности.

Формирование первоначальных нравственных представлений.

Предусматривается формирование представлений о добре, зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом. Нужно акцентировать внимание на профилактике вредных привычек.

В формировании нравственных представлений, занимающихся в процессе реализации начальных форм упражнений спортивной борьбы, особая роль принадлежит выработке навыков дисциплинированного, культурного, гуманного поведения.

Итоговая аттестация

Для оценки уровня освоения Программы проводятся итоговая аттестация обучающихся (ежегодно, после каждого года обучения).

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются настоящей Программой. В процессе промежуточной аттестации оцениваются показатели уровня подготовленности обучающихся по итогам учебного периода.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-педагогических испытаний.

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются тренером-преподавателем обучающихся, согласно учебному плану.

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно- педагогических испытаний. Протоколы подписываются тренером-преподавателем.

Критерии оценки:

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ Групп 1- 2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Тест 1. Бег на 30 м, сек					
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	-	-
6,6-6,11	6,3 и ниже	6,4-6,7	6,8-7,3	-	-
7,0-7,5	6,2 и ниже	6,3-6,6	6,7-7,0	-	-
7,6-7,11	6,1 и ниже	6,2-6,4	6,5-6,9	-	-
8	6,0 и ниже	6,1-6,3	6,4-6,8	-	-
9	5,9 и ниже	6,0-6,2	6,3-6,7	-	-
Тест 2. Бег на 1000 м, сек					
6	+	+	+		
7	+	+	+		
8	+	+	+		
9	5,50	6,10	6,50		
Тест 3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)					
6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже
8	20 и выше	18	16	-	-
9	23 и выше	21	19	-	-

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)					
возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0-6,5	122 и дальше	109-121	96-108	80-95	79 и ближе
6,6-6,11	128 и дальше	115-127	102-114	86-101	85 и ближе
7,0-7,5	130 и дальше	117-129	104-116	88-103	87 и ближе
7,6-7,11	140 и дальше	127-139	114-126	98-113	97 и ближе
8	145 и дальше	130	110	-	-
9	165 и дальше	140	130	-	-

Тест 5. Гибкость (по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)					
Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6	>10	9—10	3—7	+1—2	<1
7	>11	9—11	4—8	+2—3	<2
8	>12	9—12	6—9	-	-
9	>13	10—13	7—10	-	-

Тест 6. Челночный бег 3 x 10 м (с) (по Ю.Н.Вавилову, 1955)					
Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6	<10,6	10,9—10,6	11,3—11,0	11,7—11,0	>11,8
7	<10,0	10,4—10,0	10,9—10,5	11,3—11,0	>11,4
8	<9,1	9,7	10,4	-	-
9	<8,9	9,5	9,9	-	-

Спортивный отбор

Спортивный отбор неразрывно связан с этапами многолетней спортивной подготовки, начинаясь в раннем школьном возрасте ориентацией детей на занятия спортом и заканчиваясь комплектованием сборных команд страны.

Для проведения отбора в группы обучающихся по программе дополнительного образования спортивной подготовки на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» проводится итоговая аттестация в виде нормативов общей физической и специальной физической подготовки на соответствующий уровень подготовки обучающегося. При успешной сдаче итоговой аттестации, обучающийся рекомендуется в группы обучающихся по программе дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», на соответствующий этап. Отбор на этап начальной подготовки начинается с 10 лет.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение Программы

Для занятий необходим спортивный зал, оснащенный оборудованием и инвентарем:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером, тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих образовательную программу, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Список литературы

1. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и юных спортсменов фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб.заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФИС, 1960. – 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.

5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. – М.: ФИС, 1978. – 424 с.
6. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
Дополнительная
 1. Алиханов И. И. Техника и тактика классической борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
 2. Подлипаев Б.А,Грузных Г.М «Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства» - М; «Советский спорт», 2004-546с.
 3. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
 4. Иваницкий А. В. Решающий поединок. – М.: ФиС, 1981. – 175 с.
 5. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.
 6. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967. – 152 с.
 7. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Польша, 1985. – 144 с.
 8. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. –Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213с.
9. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. – 144 с.