

Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества №1»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета

Протокол № 5 от 30.05.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор



И. А. Гончарова

Приказ № 99 от 30.05.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Юный богатырь»**

**Возраст обучающихся** 7-17 лет

**Срок реализации программы** 3 года

**Направленность** физкультурно-спортивная

Разработчик  
Трусов Максим Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования.

Новокузнецкий, городской округ, 2023 год.

## Содержание

1	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи программы.....	5
1.3.	Содержание программы. Учебно-тематический план. 1год обучения .....	6
1.4.	Содержание программы. Учебно-тематический план. 2год обучения .....	10
1.5.	Содержание программы. Учебно-тематический план. 3год обучения .....	10
1.6.	Планируемые результаты.....	15
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	16
2.1.	Календарный учебный график.....	16
2.2.	Условия реализации программы.....	16
2.3.	Формы аттестации.....	16
2.4.	Оценочные материалы.....	18
2.5.	Методические материалы.....	18
	Список литературы.....	30
	Приложение.....	31

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный богатырь» **физкультурно-спортивной** направленности. Уровень освоения - **стартовый - базовый**. Содержание программы предполагает формированию интереса и устойчивой мотивации к занятиям греко-римской борьбой, освоению базовых знаний и умений. Формирует у детей культуру тела, и движения, телесного здоровья, ведению здорового образа жизни, укрепления опорно-двигательного аппарата, средствами греко-римской борьбы.

### **Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28.06.2021 г. №219-ФЗ).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 г. №56722).

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242)

- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я – Кузбассовец» на период до 2025 года».

- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Министерство образования Кузбасса от 04.02.2022 № 1150/07.

- Методические рекомендации по разработке и оформлению образовательной программы организации и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 06.12.2021 г. № 4137).

- Устав МАУ ДО «Дом детского творчества №1».

- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАУ ДО «Дом детского творчества №1».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный богатырь» направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся. Занятия по программе предусматривают удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в физическом развитии и совершенствовании обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

В настоящее время современные дети меньше двигаются, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличивается статическое напряжение. Кроме того, возникает необходимость усвоения и переработки разной информации и как следствие напряжение зрительного аппарата (чтение, письмо, сотовый телефон, работа за компьютером). Эти факторы создают предпосылки для развития, у учащихся отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышение или понижение артериального давления, накопление избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, нарушению обмена веществ и т.д. Ограничение мышечной активности (гипокинезией) сопровождается ослабленным мышечным усилием, необходимых для поддержания вертикальной позы, перемещения в пространстве и выполнения физических нагрузок. Дефицит мышечной деятельности существенно ухудшает функциональное состояние сердца: работа его становится не экономной, менее стабильной. В связи с снижением силы сердечных сокращений уменьшается выброс крови в периферическое сосудистое русло с каждым его сокращением. Для поддержания должного уровня артериального давления сердечные сокращения учащаются, интервалы расслабления между отдельными сокращениями укорачиваются, мышца сердца утомляется. В условиях дефицита мышечной работы приспособление даже к малым нагрузкам сопровождается выраженным учащением пульса, отрицательная реакция на ортостатическую пробу. На основании этого все более четко осознается тот факт, что занятия физической культурой в школе является недостаточно для полноценной двигательной активности школьников.

В связи с этим, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный богатырь» **актуальна**, она позволит значительно расширить возможности популяризации здорового образа жизни обучающихся, приобщению к занятиям видом спорта греко-римская борьба. Данный вид спорта востребован и пользуется популярностью, как среди взрослых, так и детей. В связи с этим, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа позволит расширить возможности досуговой деятельности, и будет способствовать их физическому воспитанию.

Приобщение детей к занятиям спортом в раннем возрасте в дальнейшем оказывает влияние на профессиональную ориентацию обучающихся. В содержание программы включено информирование ребят о мире профессий, принадлежащих к инфраструктуре спортивной деятельности. Например, такие профессии, как профессия организатора спорта, руководители, тренеры, менеджеры спортивных мероприятий, спортивного врача, педагога и воспитателя и т. д. Важно информировать спортивную молодежь о наличии различных спортивных профессий - это значительно расширит их жизненный кругозор и будет способствовать принятию ими обоснованного решения о выборе своей будущей профессии.

### **Адресат программы, объем и сроки освоения программы**

Программа предназначена для обучающихся 7-17 лет. Мальчики и юноши, не имеющие медицинских противопоказаний. Содержание программы последовательно и постепенно расширяет представления, знания, умения и навыки, определяемые психолого-возрастными особенностями обучающихся. С учетом специфики вида спорта греко-римская борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки: - комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития; - в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта греко-римская борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Комплектование** постоянного состава группы детей и подростков осуществляется в свободной форме по их желанию, при наличии заявления от родителей и допуска врача. Группы комплектуются из детей близких по возрасту. Однако возможно и формирование разновозрастных групп.

Для эффективности индивидуального и дифференцированного подхода наполняемость в группе первого года обучения -10-15 человек, второго года обучения -10-12 человек, третий год обучения -8-10 человек. Возможен прием подростка сразу в группу второго года обучения базового уровня по результатам входного тестирования или по возрасту.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа разноуровневая, рассчитана на три года обучения. Общий объем часов по программе – 648 часа. Стартовый уровень (первый год обучения) рассчитан на 216 часов, базовый уровень (второй год) - 216 часов, базовый уровень (третий год) - 216 часов.

**Режим занятий:** Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа.

**Формы обучения:** очно, очно-заочное обучение с применением дистанционных технологий. Основной формой обучения является занятие, тренировка.

Для реализации данной программы используются формы организации:

- групповая
- индивидуально-групповая.

Занятие строится по структуре:

- подготовительная часть
- основная часть
- заключительная часть.

Данная программа составлена в соответствии с нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, на основании типовой программы по Греко-римской борьбе. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Греко-римская борьба» для групп начальной подготовки/ А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев, - М.: Издательство «СПОРТ», 2020. – 171 с. Ссылка: <https://old.fcpsr.ru/downloads/tpsp/TPSP-GRBWrest-ENP.pdf>

## 1.2 Цель и задачи программы

**Целью программы** является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством занятий видом спорта греко-римская борьба.

Для секции по греко-римской борьбе, деятельность которой направлена на укрепление здоровья детей, подростков, а также на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого уровня обучения, как этапа подготовки.

**Цель стартового уровня обучения (1 года обучения):** формирование и развитие интереса и устойчивой мотивации к занятиям видом спорта греко-римская борьба.

**Задачи стартового уровня обучения:**

**Обучающие (предметные):** обучать начальным знаниям греко-римской борьбы;

- обучить элементарным техническим и тактическим действиям;
- изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;
- изучить основные атакующие приемы при борьбе в партере (лёжа и на четвереньках) из всех исходных положений;
- освоить выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, дожимания.

**Развивающие (метапредметные):** самостоятельно определять цели, осознавая приоритетные и второстепенные задачи;

- развивать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- развивать физические способности (скорость, силу, координацию, гибкость);

**Воспитательные (личностные):** воспитывать духовно развитых, целеустремленных людей, готовых к саморазвитию обучающихся;

– привить обучающимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться.

## 1.3. Содержание программы

### Учебно-тематический план стартового уровня (1 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации и/или контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	3	-	
2	Гигиенические основы знаний	3	3	-	Опрос
3	Техника борьбы бросков в стойке	27	6	21	Зачет
4	Техника борьбы в высоком партере	27	6	21	Зачет
5	Техника борьбы в низком партере	24	6	18	Зачет
6	ОФП	36	-	36	Зачет
7	СФП	9	-	9	Зачет

8	Учебные схватки	9	1	8	Соревновательные схватки
9	Элементы атакующей техники	21	3	18	схватка
10	Элементы техники защиты	21	3	18	схватка
11	Элементы тактических действий	21	3	18	схватка
12	Специализированные игровые комплексы	15	3	12	-
	ИТОГО за период обучения	<b>216</b>	<b>37</b>	<b>179</b>	

### Содержание программы стартового уровня обучения Первый год обучения

#### 1. Вводное занятие.

**Теория.** Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в спортивном зале для занятий. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. Краткий обзор развития греко-римской борьбы в России.

#### 2. Гигиенические основы знаний.

**Теория.** Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой. Гигиенические требования к учебному процессу в зале борьбы. Гигиенические основы физического воспитания и подростков.

#### 3. Техника борьбы бросков в стойке

**Теория.** Основы техники и тактики борьбы. Понятие о спортивной техники. Роль технических действий в спортивной борьбе. Основные положения в борьбе: «стойка» – прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная; «партер» – высокий, низкий; «мост» – высокий, низкий

**Практика.** Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Техника борьбы бросков в стойке

- перевод в партер рывком за руку, рывком за шею.
- броски через спину
- броски поворотом с захватом руки через плечи
- наклон сваливание захватами вплотную.

#### 4. Техника борьбы в высоком партере.

**Теория:** Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

**Практика:** Техника борьбы в высоком партере

- откат набега с захватом дальней руки сзади-сбоку
- откат набега с захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу
- откат забеганием с захватом руки на ключ
- откат забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

- откат переходом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку.

#### 5. Техника борьбы в низком партере

**Теория:** Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

**Практика:** Техника борьбы в низком партере

- откат забеганием с захватом шеи из-под плеча
- откат переходом с ключом и захватом подбородка
- подкат вращаясь с захватом туловища.

#### 6. Общая физическая подготовка

**Практика:** ОФП.

- укрепление основных мышечных групп
- развитие ловкости
- развитие выносливости
- развивать гибкость.

#### 7. Специальная физическая подготовка

**Практика:** СФП

- развивать скорость реакции
- развить скорость выполнения технического действия
- развивать способность к противостоянию.

#### 8. Учебные схватки

**Теория:** Техника и методика учебных схваток

**Практика:** учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере

#### 9. Элементы атакующей техники

**Теория:** Техника и методика атакующей техники

**Практика:** преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус.

#### 10. Элементы техники защиты

**Теория:** Методика техники защиты

**Практика:** блокировка захватов кисти, плеча, корпуса; контратакующие действия на атаку противника.

#### 11. Элементы тактических действий

**Теория:** Техника и методика тактических действий.

**Практика:** удержание преимущества во время ведения схватки.

#### 12. Специализированные игровые комплексы

**Теория:** Методика игр

**Практика:** борцовское регби, салки.

**Цель базового уровня обучения (2, 3 года обучения):** повышение уровня развития общей физической подготовленности обучающихся, улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, получение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей.

#### **Задачи базового уровня обучения:**

–**Обучающие (предметные):** Обучить основам техники греко-римской борьбы, навыкам гигиены и самоконтроля;

–изучить основные защиты против бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции;

–изучить приемы борьбы в партере (лёжа и на четвереньках), защитные и контратакующие действия; упражнения на мосту, уходы с моста, дожимания.



- **Развивающие (метапредметные):** развивать умение находить общее решение на основе согласований позиций и учета интересов;
- развивать наглядно-образное мышление, память, восприятие, внимание обучающихся.
- **Воспитательные (личностные):** воспитывать волевые качества спортсмена, контроль себя и уважение партнера, контроль своих эмоций;
- воспитывать самостоятельность и настойчивость в достижении результатов, воспитывать дисциплинированность, ответственность к себе и другим;
- формировать установку на здоровый образ жизни, исключая наличие вредных привычек, способных нанести вред здоровью;
- формировать сильный характер, организованность, целеустремлённость, волю к победе.

К концу обучения подросток должен свободно владеть техникой борьбы, а также уметь самостоятельно проводить учебно-тренировочное занятие с группами 1-3 года обучения. Рационально использовать свои физические возможности на протяжении всей тренировки. За период обучения у детей должна сформироваться правильная осанка, должны быть высоко развиты основные группы мышц, повысится трудоспособность и физическая подготовленность, повысится стрессоустойчивость, а также сопротивляемость организма к заболеваниям.

**1.4. Содержание программы**  
**Учебно-тематический план базового уровня (2 год обучения)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	3	-	
2	Гигиенические основы знаний	3	3	-	-
3	Техника борьбы в стойке	24	2	22	Зачет
4	Техника борьбы в высоком партере	24	2	22	Зачет
5	Техника борьбы в низком партере	24	2	22	Зачет
6	ОФП	30	-	30	Зачет
7	СФП	18	-	18	Зачет
8	Учебные схватки	9	2	7	Соревновательные схватки
9	Элементы атакующей техники	21	3	18	схватка
10	Элементы техники защиты	21	3	18	схватка
11	Элементы тактических действий	21	3	18	схватка
12	Специализированные игровые комплексы	18	2	16	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	

**Содержание программы базового уровня обучения**  
**Второй год обучения**

**1. Вводное занятие.**

*Теория.* Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в спортивном зале для занятий. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. Краткий обзор развития греко-римской борьбы в России.

**2. Гигиенические основы знаний.**

*Теория.* Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой. Гигиенические требования к

учебному процессу в зале борьбы. Гигиенические основы физического воспитания и подростков. Влияний занятий борьбой на строение и функции организма занимающегося. Возрастная периодизация роста и развитие детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, сердечно-сосудистая система, система дыхания, и ее значение в жизнедеятельности организма.

### **3. Техника борьбы бросков в стойке**

**Теория.** Основы техники и тактики борьбы. Понятие о спортивной техники. Роль технических действий в спортивной борьбе. Основные положения в борьбе: «стойка» – прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная; «партер» – высокий, низкий; «мост» – высокий, низкий.

**Практика.** Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Техника борьбы бросков в стойке

- перевод в партер рывком за руку, рывком за шею.
- броски через спину
- броски поворотом с захватом руки через плечи
- наклон сваливание захватами вплотную.

### **4. Техника борьбы в высоком партере.**

**Теория:** Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

**Практика:** Техника борьбы в высоком партере

- откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку
- откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу
- откат забеганием с захватом руки на ключ
- откат забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри
- откат переходом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку.

### **5. Техника борьбы в низком партере**

**Теория:** Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

**Практика:** Техника борьбы в низком партере

- откат забеганием с захватом шеи из-под плеча
- откат переходом с ключом и захватом подбородка
- подкат вращаясь с захватом туловища.

### **6. Общая физическая подготовка**

**Практика:** ОФП.

- укрепление основных мышечных групп
- развитие ловкости
- развитие выносливости
- развивать гибкость.

### **7. Специальная физическая подготовка**

**Практика:** СФП

- развивать скорость реакции
- развить скорость выполнение технического действия
- развивать способность к противостоянию.

### **8. Учебные схватки**

**Теория:** Техника и методика учебных схваток

**Практика:** учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере

**9.** Элементы атакующей техники

**Теория:** Техника и методика атакующей техники

**Практика:** преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус

**10.** Элементы техники защиты

**Теория:** Методика техники защиты

**Практика:** блокировка захватов кисти, плеча, корпуса;  
контратакующие действия на атаку противника.

**11.** Элементы тактических действий

**Теория:** Техника и методика тактических действий.

**Практика:** удержание преимущества во время ведения схватки.

**12.** Специализированные игровые комплексы

**Теория:** Методика игр

**Практика:** борцовское регби, салки, лапта русская.

### 1.5. Содержание программы

#### Учебно-тематический план базового уровня (3 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
2.	Вводное занятие	3	3	-	
2	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	3	3	-	-
3	Техника борьбы в стойке	24	2	22	Зачет
4	Техника борьбы в высоком партере	24	2	22	Зачет
5	Техника борьбы в низком партере	24	2	22	Зачет
6	ОФП	30	-	30	Зачет
7	СФП	18	-	18	Зачет
8	Учебные схватки	9	2	7	Соревновательные схватки
9	Элементы атакующей техники	21	3	18	схватка
10	Элементы техники защиты	21	3	18	схватка
11	Элементы тактических действий	21	3	18	схватка
12	Специализированные игровые комплексы	18	2	16	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	

## Содержание программы базового уровня обучения Третий год обучения

**Вводное занятие. Теория.** Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в спортивном зале для занятий. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. Краткий обзор развития греко-римской борьбы в России.

**1. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.**

Комплексный контроль (КК) в системе подготовки борцов цель комплексного контроля. Важнейшие компоненты КК. Основные формы КК. Этапные комплексные обследования (ЭКО). Основная цель и задачи ЭКО. Текущего обследования (ТО). Коррекция тренировочных нагрузок.

**2. Техника борьбы бросков в стойке**

**Теория.** Основы техники и тактики борьбы. Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Основные положения в борьбе: «стойка» – прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная; «партер» – высокий, низкий; «мост» – высокий, низкий.

**Практика.** Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Техника борьбы бросков в стойке

- перевод в партер рывком за руку, рывком за шею.
- броски через спину
- броски проворотом с захватом руки через плечи
- наклон сваливание захватами вплотную
- броски подворотом
- броски подбивом
- броски вращением
- броски прогибом.

**3. Техника борьбы в высоком партере.**

**Теория:** Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

**Практика:** Техника борьбы в высоком партере

- откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку
- откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу
- откат забеганием с захватом руки на ключ
- откат забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри
- откат переходом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку
- пережат с захватом обратного пояса.

**4. Техника борьбы в низком партере**

**Теория:** Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

**Практика:** Техника борьбы в низком партере

- откат забеганием с захватом шеи из-под плеча
- откат переходом с ключом и захватом подбородка
- подкат вращаясь с захватом туловища
- контр атака при захвате за корпус
- контр атака при обратном захвате
- подкат вращаясь с захватом за грудь
- подъем на грудь с прямого захвата

- подъем на грудь с обратного пояса.

**5. Общая физическая подготовка**

**Практика:** ОФП.

- укрепление основных мышечных групп
- развитие ловкости
- развитие выносливости
- развивать гибкость.

**6. Специальная физическая подготовка**

**Практика:** СФП

- развивать скорость реакции
- развить скорость выполнения технического действия
- развивать способность к противостоянию.

**7. Учебные схватки**

**Теория:** Техника и методика учебных схваток

**Практика:** учебные схватки в стойке, учебные схватки в партере

**8. Элементы атакующей техники**

**Теория:** Техника и методика атакующей техники

**Практика:** преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус

**9. Элементы техники защиты**

**Теория:** Методика техники защиты

**Практика:** блокировка захватов кисти, плеча, корпуса;  
контратакующие действия на атаку противника.

**10. Элементы тактических действий**

**Теория:** Техника и методика тактических действий.

**Практика:** удержание преимущества во время ведения схватки.

**11. Специализированные игровые комплексы**

**Теория:** Методика игр

**Практика:** борцовское регби, салки, лапта русская

## 1.6. Планируемые результаты

В результате изучения программы обучающимися будут достигнуты определённые результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта греко-римская борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- профессиональная ориентация на профессии связанные со спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта греко-римская борьба;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в спорте.

### Планируемые результаты стартового уровня (1 год обучения)

В результате освоения стартового уровня содержания программы, обучающиеся будут демонстрировать:

**Предметные результаты:** Обучающиеся будут владеть теоретическими знаниями, терминологией. Знать безопасные правила поведения на занятиях. Уметь правильно выполнять технические упражнения. Правила ведения поединка, систему проведения соревнований, порядок разминки, нормы личной гигиены, основы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

**Метапредметные результаты:** Обучающиеся будут уметь контролировать свои действия в соответствии поставленной задачи. Самостоятельно выполнять разминку, самостоятельно заниматься в тренажерном зале, самостоятельно разрабатывать комплекс утренней гимнастики, оценить уровень работоспособности, оценить состояние перед занятием, выполнять специальные упражнения борца, выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом, проводить учебные и соревновательные схватки.

**Личностные результаты:** обучающиеся будут демонстрировать самостоятельность и настойчивость в достижении результатов.

### Планируемые результаты базового уровня (2,3 год обучения)

В результате освоения базового уровня содержания программы, обучающиеся будут демонстрировать:

**Предметные результаты:** Обучающиеся будут владеть теоретическими знаниями, терминологией. Знать и демонстрировать основы техники греко-римской борьбы, приобретут навыки гигиены и самоконтроля; изучать основные защиты против бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции; Изучат приемы борьбы в партере (лёжа и на четвереньках), защитные и контратакующие действия; упражнения на мосту, уходы с моста, дожимания. Обучающиеся освоят выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, дожимания.

**Метапредметные результаты:** Обучающиеся самостоятельно могут определять цели, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; у обучающихся будут развиваться жизненно важные двигательные умения и навыки. Обучающиеся будут демонстрировать физические способности (скорость, силу, координацию, гибкость);

**Личностные результаты:** юные борцы будут демонстрировать духовно развитых, целеустремленных людей, готовых к саморазвитию обучающихся; внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться.





## **Информационное обеспечение**

В настоящее время становится возможным получение знаний, обучающихся с помощью использования современных информационных технологий, в связи с появлением специальных технических устройств. Электронные образовательные ресурсы позволяют сделать процесс обучения мобильным, дифференцированным и индивидуальным. Информация об объединении, реализации программы, достижений обучающихся размещена на официальной сайте учреждения. Сайт содержит справочную информацию о учреждении; информацию о педагогическом составе; материалы и работы педагогов и обучающихся. Официальный сайт МАУ ДО «Дом детского творчества №1» <http://ddt1nvkz.ru/>, сообщество ВК <https://vk.com/ddt1nvkz>, Телеграм [https://t.me/ddt1\\_nvkz](https://t.me/ddt1_nvkz).

Информационно-техническое оснащение образовательного процесса позволяет обеспечить реализацию заявленной программы в полном объеме.

## **Кадровое обеспечение реализации программы**

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку: 19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том Приказ Минспорта России от 16.02.2015 N 138 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта - на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования специализация по диплому «физическая культура и спорт», владеющий техниками греко-римской борьбы, без предъявления требований к стажу работы по специальности.

### **2.3. Формы аттестации**

#### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, осуществляется педагогический контроль.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются: тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации); сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности); мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- 2.определение технической подготовленности;
- 3.уровень спортивного мастерства;
- 4.участие в спортивных соревнованиях

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения борьбы за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

## 2.4. Оценочные материалы

Отслеживание результатов и эффективности деятельности проводится в ходе входной диагностики в форме тестирования; текущего, промежуточного и итогового контроля в форме зачета, тестовых заданий, наблюдения, самоанализа и взаимоанализа, контрольных упражнений. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе стартовый уровень начальной подготовки греко-римской борьбе включены в Приложение 1. Зачетные требования для контроля развития физических качеств, обучающихся в Приложение 2. Проведение контрольных испытаний по специальной физической подготовленности. Критерии освоения специальных технических и тактических действий. (Приложение 3).

## 2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы «Юный богатырь»

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Основы знаний	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели, скамейки
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагога.	Дидактические карточки, плакаты
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером.  Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего.  Терминология.
5	Подвижные игры с элементами единоборства	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия,	Мелкий инвентарь обучающего

		подгрупповая, коллективно- групповая, в парах		
--	--	--	--	--

Весь учебный материал разделен на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Основные формы тренировочной работы: групповые занятия (теоретические, практические); тренировка по индивидуальному плану; выполнение домашних заданий; участие в показательных выступлениях и соревнованиях; просмотр видеоматериалов с анализом выступлений; инструкторская и судейская практика.

Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть.

***Требования, предъявляемые к занятиям греко-римской борьбой.***

Важным условием прочного усвоения учебного материала является правильное построенное тренировочное занятие. Обучение и совершенствование должно осуществляться с первой минуты занятия; следует всячески избегать методических шаблонов; строить занятие с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; воздействие тренировки должно быть всесторонним (оздоровительным, образовательным, воспитательным); задачи тренировки должны быть конкретными; больше трех задач в тренировке не ставить.

Подготовительная часть тренировки должна занимать 10-20% времени; основная часть – 70-80% времени; заключительная часть – 5-10% времени.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Специальная физическая и функциональная подготовка Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Развитие двигательных качеств борца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки. Существует два вида подготовки: общая и специальная. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности. *Общеразвивающие упражнения*, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

*Ходьба*: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

*Бег*: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

*Прыжки*: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

*Переползания*: на скамейке - 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.

*Упражнения без предметов*: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных,

тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

*Упражнения с предметами:* скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями.

*Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах:* на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед и назад, кувырок 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 плечо; кувырок, скрестив голени; 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.

*Метания:* теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

*Передвижения на велосипеде* по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

*Подвижные игры* и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

*Упражнения для развития гибкости:* растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

*Упражнения для развития ловкости:* кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; пережат через стоящего на четвереньках; пережат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

*Упражнения для развития силы:* упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

*Упражнения для развития быстроты движения:* короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

*Упражнения для развития выносливости:* со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость – способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка, процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Специальная физическая подготовка с использованием средств борьбы - упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

-упражнения для развития силы: выполнение бросков, удержаний; -приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках;

-упражнения для развития быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу;

-упражнения для развития выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания);

- упражнения для развития гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой;
- упражнения для развития ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

**Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов  
двигательной деятельности**  
(для всех этапов подготовки).

*Упражнения для развития силы:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

*Упражнения для развития быстроты:* легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

*Упражнения для комплексного развития качеств:* поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

*Упражнения для развития ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты упражнения для развития координации: (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

*Упражнения для развития способности к равновесию* (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

*Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости* (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

*Специальная физическая подготовка* (для всех этапов подготовки).

*Простейшие формы борьбы.* Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

*Упражнения для укрепления моста.* Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером;

опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

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

*Упражнения с партнером.* Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

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

## **ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.**

### **(для всех этапах подготовки)**

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

*Стойка* – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

*Передвижения борца* - обычными шагами, подшагиванием.

*Дистанции* - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

*Повороты* - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

*Упоры, нырки, уклоны.*

*Захваты:* одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

*Падения* - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.

*Страховка* и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с оследующим падением.

*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, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Сближение с партнером – подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

*Приемы борьбы в партере:* перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключе; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

*Приемы борьбы в стойке:* переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств

и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

*Тактика* – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на татами.

*Тактика проведения захватов, бросков, удержаний.* Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

*Тактические действия:* изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

*Тактика ведения поединка:* - сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); - постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику) ; - проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере; - перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

*Тактика участия в соревнованиях.* Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

*Психологическая подготовка* юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

*Психологическая подготовка* к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности; в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА (для всех этапов подготовки)**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по греко-римской борьбе. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в греко-римской борьбе терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной частями. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники.

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ**



## ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

### *1. Общие требования.*

В качестве тренера - преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного образца в РФ (диплом), прошедший медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.1. К занятиям греко-римской борьбой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по греко-римской борьбе соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по греко-римской борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений при неправильном их выполнении, не правильных действий спарринг-партнеров, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. Освещение спортивного зала должно быть не менее 200 ЛК, температура – не менее 15-17°С, влажность – не более 30-40%.

1.5. При проведении занятий по греко-римской борьбе в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений, правила общественной и личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### *2. Требования охраны труда перед началом занятий.*

2.1 Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (борцовки) с нескользкой подошвой.

2.2.Проветрить спортивный зал, протереть борцовский ковер или гимнастические маты, спортивные снаряды и оборудование, а также другие места для занятий.

2.3. Проверить надежность крепления спортивных снарядов и оборудования используемых на занятиях.

2.4. Проверить целостность поверхности борцовского ковра или гимнастических матов (маты не должны иметь щелей и поверхность их должна быть ровной).

2.5. Площадь борцовского ковра или гимнастических матов должна быть достаточной для выполнения технических действий.

### *3. Требования охраны труда во время занятий.*

3.1. Не выполнять упражнения на борцовском ковре и спортивных снарядах без тренера-преподавателя или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. На борцовском ковре иметь достаточное расстояние при групповом выполнении упражнений, а также не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.6. При групповом выполнении упражнений на борцовском ковре необходимо выполнять действия от центра на край ковра.

3.7. При выполнении технических действий нельзя:- бросать противника на голову;- падать на спарринг-партнера всем телом или наносить ему удары;- скручивать шею;- сжимать голову ногами и придавливать ее к ковра;- душить спарринг-партнера;- касаться лица противника;- надавливать на любую часть тела локтем или коленом;- выполнять противосуставные действия;- выполнять болевые приемы;- делать загиб руки за спину.

#### *4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.*

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации образовательного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### *5. Требования охраны труда по окончании занятий.*

5.1. Проветрить спортивный зал, протереть борцовский ковер или гимнастические маты, спортивные снаряды и оборудование, а также другие места для занятий.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Дистанционный модуль программы «Юный богатырь» для самостоятельной реализации обучающимися в летний период**

#### *«История происхождения греко-римской борьбы»*

Условия реализации дистанционного блока: все обучающиеся должны иметь доступ в Интернет, быть зарегистрированы в социальной сети ВКонтакте и иметь Телеграм.

#### **Дистанционное обучение**

Программа может в отдельных случаях реализовываться дистанционно через специально созданную среду и включает информацию по основным темам и разделам программы.

В дистанционном обучении могут применяться компьютерные технологии офлайн:

офлайн - педагог направляет материалы обучающимся, для изучения и самостоятельного выполнения заданий с учётом индивидуальных особенностей.

Офлайн-тесты, викторины и домашние задания, обучающиеся выполняют самостоятельно после теоретического изучения информации.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

Дидактические материалы для обучения выкладываются на электронных площадках в «ВКонтакте» на сайте учреждения.

Для изучения нового материала рекомендуется использовать художественные и научные фильмы. Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- видео лекция;

- фрагменты и материалы доступных образовательных Интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания.

В ходе проведения занятий в дистанционном режиме просматривается обратная связь педагога с обучающимися, по результатам выполнения заданий.

Необходимым условием реализации дистанционных технологий обучения является наличие включенного контроля над выполнением обучающимися самостоятельной работы.

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе учреждения «В-Контакте» на сайте учреждения;
- выполнение обучающимися небольших по объему творческих заданий через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно «В-Контакте» на сайте учреждения, группе WhatsApp, Телеграм.

Основные формы диагностики в дистанционном режиме: выполнение практических работ.

#### Учебно- тематический план

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
1	«История происхождения греко-римской борьбы»; Великие мастера борцы.	8	Просмотр видеороликов, по окончании обсуждение в групповой чате, через сервисы социальной сети ВКонтакте.
2	«Этикет борца»	2	Видеолекция.
3	«Терминология греко-римской борьбы»	2	Презентация. Заполнение онлайн словаря.
<b>Итого</b>		<b>12</b>	

#### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы. В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с занимающимися различных тренировочных групп. Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации — есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких

эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях. На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины. В связи с этим, главная цель воспитания в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирование моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Принципы воспитания: 1.Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2.Педагогические принципы воспитания: 1. гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся; 2. воспитание в процессе спортивной деятельности; 3. индивидуальный подход; 4. воспитание в коллективе и через коллектив; 5. сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов; 6. комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают); 7. единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические); – социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально психологический климат в спортивном коллективе).

Воспитательный блок представлен следующими направлениями: работа с родителями, взаимодействие с социумом, каникулярный отдых, работа с детским активом. Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает личностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные мероприятия, праздники, игры, акции, через взаимодействие с другими творческими объединениями. В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии. В летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы в оздоровительном центре. Участие юного спортсмена с социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина, воспитанию ценностного отношения к своей малой родине. План воспитательной работы представлен в таблице, где содержание размещено в модулях: «Взаимодействие и общение», «Здоровье», «Спорт без границ», «Страна, в которой я живу!».

## План воспитательной работы

№ п/п	Форма/Название мероприятий	Сроки
<b><i>Модуль «Взаимодействие и общение»</i></b>		
1	утри клубные соревнования по ОФП «В какой я форме»	сентябрь
2	одное родительское собрание «Давайте познакомимся»	октябрь
3	оговое родительское собрание.	май
<b><i>Модуль «Здоровье»</i></b>		
1	крытая тренировка с мастером спорта по греко-римской борьбе	октябрь
2	говор о правильном питании и вреде фастфуда.	ноябрь
3	енировка с чемпионом. Совместная тренировка с мастером рта по греко-римской борьбе	декабрь
4	суждение статьи Федора Углова «Письмо курящей девочки»	январь
<b><i>Модуль «Спорт без границ»</i></b>		
1	ёмка видеоклипа «Я выбираю спорт!»	ноябрь
2	аздник, посвященный «Дню защитника отечества» «Праздник ют»	февраль
3	офориентационные беседы о спортивных профессиях.	март
4	аздник, посвящённый закрытию сезона. Выезд на природу с чителями. «Мы вместе»	май
<b><i>Модуль «Страна, в которой я живу»</i></b>		
1	онтерская акция «Дари добро!»	апрель
2	матическая экскурсия на «Кузнецкую крепость»	апрель
3	вложение цветов к памятнику «Павших воинов -земляков». « ссвет Памяти». Акция «Георгиевская ленточка».	май

## Литература для педагога

- Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. – М.: РИА «ИМЕНФОРМ», 2000. – 156С.
- Галковский Н.М., Катулин А.З. Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ Под. Ред. Н.Н. Галковского. – Н.: ФИС, 1952.
- Игуменов В.Н., Подлеваев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд - ний) физ. Воспитание пед. Учеб. Заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240с
- Кажарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.: ФИС, 1978. – 280С.
- Ленц А.Н. Классическая борьба. – М.: ФИС, 1960 – 415С.
- Мазур А.Г. Классическая борьба. – М.: Воениздат МО СССР, 1969. – 200с
- Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФИС, 1960. – 484с.
- Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК/ Под. ред. Н.Н. Галковского, А.З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584С.
- Спортивная борьба/Учеб. Пособ. Для тренеров/Под. Общ. Ред. А.Н. Ленца – М.: ФИС, 1964. – 495с.
- Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под. Ред. А.П. Купцова. – М.: ФИС, 1978. – 424с.
- Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба – М.: МГИУ, 2001. – 92с.

### Список литературы для обучающихся

1. Греко-римская борьба. Шулика Ю.А., Косухин В.М., Лещенко В.И., Хоменко И.Т. Феникс, Ростов на Дону. .2006г
2. Греко-римская борьба. Программа для дополнительного образования детей. Подливаев Б.А., Грузных Г.М Советский спорт, Москва 2004г.
3. Спортивная борьба. Игуменов В.М. Москва Просвещение, 1993г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе стартовый уровень начальной подготовки спортивной подготовки по спортивной (греко-римской) борьбе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	1-й год	2-й год	3-й год
<b>Быстрота</b>	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)	Бег 60 м (не более 9,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,8 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,7 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)
<b>Выносливость</b>	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 22 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 22 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 16 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 13 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 47 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 43 с)
<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	-	-	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 13 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 5,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4,8 м)
<b>Силовая выносливость</b>	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	-

	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками ввесе на гимнастической стенке(не менее 2 раз)	-
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места(не менее 150 см)	Прыжок в длину с места(не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 159 см)
	Прыжок в высоту с места(не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места(не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места(не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места(не менее 4,8 м)	Тройной прыжок с места(не менее 4,9 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с(не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки по греко-римской)борьбе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
<b>Быстрота</b>	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	-	-	-	Бег на 100 м (не более 15с)
<b>Координация</b>	Челночный бег3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег3 x 10 м (не более 7,6 с)
	-	-	-	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)



<b>Выносливость</b>	Бег 400 м(не более 1 мин. 21 с)	Бег 400 м(не более 1 мин. 19 с)	Бег 400 м(не более 1 мин. 18 с)	Бег 400 м(не более 1 мин. 17 с)
	Бег 800 м(не более 3 мин. 10 с)	Бег 800 м(не более 3 мин.)	Бег 800 м(не более 2 мин. 55 с)	Бег 800 м(не более 2 мин. 50 с)
	Бег 1500 м(не более 7 мин. 40 с)	Бег 1500 м(не более 7 мин. 30 с)	Бег 1500 м(не более 7 мин. 20 с)	Бег 1500 м(не более 7 мин. 10 с)
	-	-	-	Бег на 2000 м (неболее 13 мин.)
	-	-	-	Бег 2x800 м., 1 мин. отдыха (не более 6 мин.)
<b>Сила</b>	Подтягивание наперекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание наперекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание наперекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 17 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 18 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях(не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,8 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,8 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6 м)
<b>Силовая выносливость</b>	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 43 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 46 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 49 см)

	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,3 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,7 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа			

Контрольно-измерительные материалы

Таблица 1

Зачетные требования первого года обучения

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах								
		29 – 47кг			53 – 66кг			Свыше 73кг		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30м (с)	5.5	5.3	5.2	5.5	5.3	5.2	6	5.9	5.7
2	Бег на 60м (с)	10.5	10.0	9.8	10.5	10.0	9.8	11	10.8	10.6
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	4	6	8	2	4	6
4	Сгибание рук в положении лежа (кол. раз)	30	45	40	30	45	40	15	20	25
5	Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз)	12	15	18	12	15	18	8	10	12
6	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	150	160	170	150	160	170
7	10 кувырков вперед(с)	18.8	18.4	18.0	18.8	18.4	18.0	18.8	18.4	18.0

Таблица 2

Зачетные требования второго года обучения

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах								
		29 – 47кг			53 – 66кг			Свыше 73кг		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30м (с)	5.2	5.1	5.0	5.2	5.1	5.0	5.6	5.5	5.4
2	Бег на 60м (с)	9.4	9.2	9.0	9.4	9.2	9.0	9.6	9.4	9.2
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	6	8	10	6	8	10	4	6	8
4	Сгибание рук в положении лежа (кол.раз)	40	45	50	40	45	50	20	25	30
5	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (кол. раз)	9	11	13	9	11	13	8	10	12
6	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	160	170	180	160	170	180
7	10 бросков манекена подворотом(с)	35	32	39	36	33	30	38	35	32

Таблица 3

## Зачетные требования третьего года обучения

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах								
		35– 47кг			53 – 66кг			Свыше 73кг		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30м (с)	5.1	5.0	4.9	5.1	5.0	4.9	5.5	5.4	5.3
2	Бег на 60м (с)	9.2	8.8	8.6	9.2	8.8	8.6	9.5	9.3	9.1
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	9	11	13	9	11	13	5	7	9
4	Сгибание рук в положении лежа (кол. раз)	45	50	55	45	50	55	30	35	40
5	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (кол. раз)	10	12	14	10	12	14	8	10	12
6	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	175	185	195	175	185	195
7	10 бросков манекена подворотом(с)	30	28	26	31	29	27	31	29	27

## УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ, ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ И Т.Д. ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Практическая подготовка.**

Средства для совершенствования физической подготовки борца (для всех лет обучения).

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет.

### **Специально-подготовительные упражнения**

#### *Акробатические упражнения.*

Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках.

#### *Упражнения для укрепления мышц шеи.*

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки.

#### *Упражнения на мосту.*

Вставание на мост, лежа на спине; кувыркком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо).

#### *Упражнения в самостраховке.*

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок.

#### *Упражнения с манекеном.*

Поднимание манекена, лежащего на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивания манекена через себя, перехваты в стороны; имитация изучаемых приемов.

#### *Упражнения с партнером.*

Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение, разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях.

### **Специализированные игровые комплексы.**

#### *Игра в касания.*

Сюжет игры. Ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего,

заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

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

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения части тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника, сам приходит к понятию «блокирования».

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключить для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек.

### Номера заданий для игры касания.

№ п/п	Место касания	Способ касания руками			
		любой	правой	левой	обоими
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

В таблице по вертикали обозначены места касания. А по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться обеими руками правого плеча партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

*Игры в блокирующие захваты.*

Суть игры: в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.

Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат). Выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением.

### **Классификация игр, основы методики.**

Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняется захваты-упоры правой левой руками; 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах. Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая рук к туловищу		Прижимая руки к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье		5	22	39	56
6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Левую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Левое предплечье	11	28	45	62
12	Левое предплечье	Левый локоть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левый локоть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левый локоть	14	31	48	65
15	Правую кисть	Левое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эти меры предполагают заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

### **Номера заданий для игр в блокирующие захваты**

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

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить, осуществлять атакующие решения из неудобных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти на верх и прижать соперника лопатами 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 ноне, парами с сидящими на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия партнера.

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, 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.

### **Тренировочные задания**

#### ***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.***

*Осуществление захватов:* предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

*Передвижение с партнером:* вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене).

*Выталкивание партнера* в определенном захвате из площади единоборства посредством игр теснение.

*Перетягивание партнера* в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

*Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате,* вынесение его из площади единоборства.

*Выведение партнера из равновесия,* находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

*Выполнение изучаемых приемов:* на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях; на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

#### **Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»**

*Удержание захватом руки и шеи сбоку* (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

*Уходы с «моста»:*

- а) забеганием в сторону от противника;
- б) переворотом в сторону противника.

*Контрприемы с уходом с «моста»:*

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот через себя захватом туловища.

*Удержание захватом шеи с плечом спереди.*

*Уход с «моста»:* переворот в сторону захваченной руки.

*Контрприем:* переворот захватом шеи с плечом.

*Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений:* сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; борьба с захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

#### **Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток**

*а) задания по совершенствованию умения:*

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- ведение схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);



- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глубокую защиту;
- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнять излюбленный атакующий захват;

- атаковать на первых минутах схватки;

- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) на фоне утомления;

- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;

- добиться преимущества при необъективном судействе;

*б) учебные схватки:*

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;

- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);

- схватки с разрешением захвата только одной рукой;

- схватка на одной ноге;

- уходы от удержания на «мосту» на время;

- удержание на «мосту» на время;

- схватки со сменой партнеров;

в) провести контрольный прием;

г) провести только связки приемов;

д) провести прием или комбинацию за заданное время.