



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол от 31.05.24 № 3



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по спортивной борьбе (начальная подготовка)

Направленность: физкультурно-спортивная

Модуль 1 – возраст детей 5-6 лет, срок реализации: 36 недель, 108 часов

Уровень: ознакомительный

Модуль 2 – возраст детей 7-8 лет, срок реализации: 36 недель, 216 часов

Уровень: базовый

г. Рязань, 2024.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной борьбе (начальная подготовка) *имеет физкультурно-спортивную направленность*.

В программе учтены идеи и положения Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Программы развития и формирования универсальных учебных действий (УУД), которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся, коммуникативных качеств личности. Программа составлена в соответствии с уставом и локальными актами МАУДО «РГДДТ».

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец). В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца.

Занятия спортивной борьбой предъявляют к обучающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия спортивной борьбой оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста.

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста. Программа по спортивной борьбе направлена на раскрытие индивидуальных способностей учеников, развитие интереса к этому виду спорта, а также обучение самостоятельной и парной работе. Занятия борьбой улучшают физические качества, такие как скорость, ловкость и гибкость, а также воспитывают нравственные ценности в соответствии с традициями борьбы, что обеспечивает высокий образовательный эффект.

Адресат программы

Модуль 1 – возраст детей 5-6 лет.

Модуль 2 – возраст детей 7-8 лет.

Условия набора

К занятиям допускаются все учащиеся, желающие заниматься спортивной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача).

Условия формирования групп: одновозрастные, занятия проводятся в группах по 10-15 человек.

Отличительная особенность программы: Программа является модульной, поскольку при освоении материала следующего года обучения, ранее изученный материал рассматривается на следующем уровне (более высоком). Также особенность этой программы заключается в том, что она помогает обучающимся понять важность здорового образа жизни. Это объясняется в ходе бесед и практических занятий по спортивной борьбе. Программа также способствует созданию благоприятной психологической обстановки и обеспечению эмоционального благополучия ребёнка.

Дошкольный и младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно до 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия борьбы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать на тренировочном занятии повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения. Для детей 5-8 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «лёгкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую гибкость тела, что облегчает разучивание новых движений по формированию сложных технических действий спортивной борьбы.

Уровень:

Модуль 1: ознакомительный.

Модуль 2: базовый.

Срок освоения программы: программа обучения рассчитана на 1 год (36 недель) обучения.

Режим занятий.

Модуль 1: 2 раза в неделю: 1 день – 2 часа, 2 день – 1 час.

Модуль 2: 3 раза в неделю: 1 день – 2 часа, 2 день – 2 часа, 3 день – 2 часа.

Календарный учебный график (Приложение 1).

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Основными формами проведения занятий по спортивной борьбе являются групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований), игры, соревнования, оздоровительные мероприятия.

На занятиях используются следующие **методы и приемы обучения**:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение – непосредственно на занятиях;
- наглядные: не существуют в отрыве от словесных – рассказ, беседа, объяснение во время демонстрации технических действий;
- практические: упражнения различного характера, систематические повторения технических элементов.

Содержание образовательной деятельности по программе отвечает требованиям данной программы с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В процессе занятий учащиеся совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки, происходит гармоническое развитие детей.

Занятия по данной программе имеют большое оздоровительное значение. Они требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшать деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Формы подведения итогов.

- промежуточная аттестация;
- возможны выступления на внутренних мероприятиях, городских соревнованиях и турнирах;
- портфолио.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки:

Контроль осуществляется для оптимизации процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля (Приложение 4):

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- комплексный контроль.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно- спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями борца. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив те самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

- *Оценка технической подготовленности* - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.
- *Оценка тактической подготовленности* - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).
- *Оценка состояния подготовленности спортсмена* проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

- *Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем* проводится медико-биологическими методами и специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки программы.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Цель программы:

формирование у начинающих спортсменов здорового образа жизни, воспитание личностных и морально-волевых качеств посредством занятий спортивной борьбой.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития спортивной борьбы, в том числе с чемпионским опытом борцов из Рязанской области;
- обучить правилам, основным положениям и понятиям спортивной борьбы
- обучить основам техники борьбы в стойке и партере;
- обучить технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- формировать навыки культуры движений;
- развивать познавательный интерес в области спорта и спортивной борьбы.

Развивающие:

- развивать мотивацию к здоровому образу жизни, познанию и самосовершенствованию;
- способствовать освоению базовых приемов и элементов техники и тактики спортивной борьбы в пределах требований, предусмотренных программой;
- развивать физические качества, выносливость, силовые и координационные возможности.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям борьбой у учащихся;
- адаптация каждого обучающегося в детском коллективе;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности;
- воспитание чувств собственного достоинства и уважения к сопернику.

Ожидаемые результаты.

Предметные:

- знакомство с историей возникновения и развития спортивной борьбы, в том числе с чемпионским опытом борцов из Рязанской области;

- обучение правилам, основным положениям и понятиям спортивной борьбы
- обучение основам техники борьбы в стойке и партере;
- обучение технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- формирование навыков культуры движений;
- развитие познавательного интереса в области спорта и спортивной борьбы.

Метапредметные:

- развитие мотивации к здоровому образу жизни, познанию и самосовершенствованию;
- освоение базовых приемов и элементов техники и тактики спортивной борьбы в пределах требований, предусмотренных программой;
- развитие физических качеств, выносливости, силовых и координационных возможностей.

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой у обучающихся;
- способствовать адаптации каждого обучающегося в детском коллективе;
- воспитывать морально-этические и волевые качества;
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности;
- воспитывать чувства собственного достоинства и уважения к сопернику.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, образовательной школы, коллектива педагогов дополнительного образования МАУДО «РГДДТ»

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки; формировании физически здорового растущего человека; формировании готовности к преодолению трудностей в достижении спортивных результатов.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях спортивной борьбой, настойчивости, трудолюбия; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и

обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе работы и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

Методологические и методические принципы воспитания:

- Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

Педагогические принципы воспитания:

- Гуманистический характер (первоочередной учёт запросов и интересов обучающихся);
- Воспитание в процессе спортивной деятельности;
- Сочетание требовательности с уважением к личности юных спортсменов;
- Единство обучения и воспитания;
- Воспитание в коллективе и через коллектив.

Главные направления воспитательного процесса:

- Государственно-патриотическое (формирует патриотизм и верность Отечеству);
- Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту);
- Профессиональные качества (волевые и физические);
- Социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- Социально-психологическое (формирует положительный морально психологический климат в коллективе).

План воспитательной работы (Приложение 3)

Учебный план

Модуль 1.

Цель:

формирование у начинающих спортсменов здорового образа жизни, воспитание личностных качеств посредством занятий спортивной борьбой.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития спортивной борьбы, в том числе с чемпионским опытом борцов из Рязанской области;
- обучить правилам, основным положениям и понятиям спортивной борьбы
- обучить основам техники борьбы в стойке и партере;
- обучить технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- формировать навыки культуры движений;
- развивать познавательный интерес в области спорта и спортивной борьбы.

Развивающие:

- способствовать освоению базовых приемов и элементов техники и тактики спортивной борьбы в пределах требований, предусмотренных программой;
- развивать физические качества, выносливость, силовые и координационные возможности.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям борьбой у учащихся;
- адаптация каждого обучающегося в детском коллективе;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности;
- воспитание чувств собственного достоинства и уважения к сопернику.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Виды контроля
		Всего	Теорети ческая подгото вка	Практичес кая подготовк а	
1	Теоретическая подготовка.	5	5	-	
1.1	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы.	1	1	-	Опрос
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. История борьбы, чемпионы региона.	1	1	-	Опрос
1.3	Правила соревнований по борьбе.	1	1	-	Опрос
1.4	Гигиена и закаливание.	1	1	-	Опрос
1.5	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.	1	1	-	Опрос
2	Технико-тактическая подготовка.	35	2	33	
2.1	Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.	26	1	25	Опрос, отработка приемов
2.2	Техника борьбы. Приемы борьбы в партере. Партер.	9	1	8	Опрос, отработка приемов
3	Физическая подготовка.	62	1	61	
3.1	Общая Физическая подготовка (ОФП).	41	1	40	Сдача нормативов
3.2	Специальная Физическая подготовка (СФП).	15	-	15	Сдача нормативов
3.3	Специализированные игровые	6	-	6	Сдача

	КОМПЛЕКСЫ.				норматив ОВ
4	Психологическая подготовка.	2	2	-	Опрос
5	Соревнования.	2	-	2	Оценка действий
6	Медицинский контроль.	1	-	1	Медицин ский контроль
7	Промежуточная аттестация	1	-	1	Итогов ый показ
	Всего	108	10	98	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы (Приложение 2)

Теоретическая подготовка: Изучение правил поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещённые действия в греко-римской борьбе. Опрос обучающихся.

1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. История борьбы, чемпионы региона.

Теоретическая подготовка: Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Опрос обучающихся.

1.3. Правила соревнований по борьбе

Теоретическая подготовка: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Разрешенные и запрещенные действия. Опрос обучающихся.

1.4. Гигиена и закаливание.

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

1.5. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

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

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка.

2.1. Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.

Теоретическая подготовка: Знакомство с основными положениями борьбы, элементами маневрирования (в стойке, в партере, маневрирование в различных стойках). Опрос обучающихся.

Выполнение элементов маневрирования:

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

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

Маневрирование в различных стойках: выполнение различных способов передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

2.2 Техника борьбы. Приемы борьбы в партере. Партер.

Теоретическая подготовка: Понятие о приемах в спортивной борьбе: виды, способы.

Практическая подготовка:

Овладение учащимися простейших переворотов следующих групп приёмов:

1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).
2. Залеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).
3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).
4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

Раздел 3. Физическая подготовка.

3.1 Общая Физическая подготовка (ОФП).

Теоретическая подготовка: Общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие. Ознакомление с основными элементами техники и тактики спортивных игр (баскетбол, футбол, регби), правилами соревнований.

Практическая подготовка:

Строевые и порядковые упражнения: повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

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

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

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

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, упражнения на батуте,

па гимнастической стенке.

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

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол.

3.2. Специальная Физическая подготовка (СФП).

Практическая подготовка:

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

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

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

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

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

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

3.3. Специализированные игровые комплексы (Приложение 5).

Практическая подготовка:

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

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

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен являться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры - начать поединок, находясь в различных позах

и положениях относительно друг к друга. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

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

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

Игры за овладение обусловленным предметом для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Раздел 4. Психологическая подготовка.

Теоретическая подготовка: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции спортивной борьбы. Опыт чемпионов региона.

Раздел 5. Соревнования.

Практическая подготовка:

Соревнования по спортивной борьбе проводятся согласно календарному плану. Соревнования проводятся по международным правилам соревнований и Единой Всероссийской классификации.

Раздел 6. Медицинский контроль.

Практическая подготовка:

Врачебный контроль направлен на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врач осуществляет контроль за здоровьем учащихся, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Медицинский контроль осуществляется врачебно-физкультурным диспансером, врачом МАУДО «РГДДТ», тренерами и родителями.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Самоконтроль обучающихся – это система наблюдений за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, физической, технической и психологической подготовленностью. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при медицинском обследовании. При самоконтроле совершенствуются личностные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, развивается способность анализировать сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и должен вестись не только на всех этапах спортивной тренировки, но и на отдыхе.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития, с учетом педагогических наблюдений тренера, родителей, данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Все поступающие на занятия спортивной борьбой предоставляют справку от врача-педиатра о допуске к занятиям.

Раздел 7. Промежуточная аттестация

Обсуждение и разъяснение правил промежуточной аттестации, участие в аттестации. Аттестация проводится в соответствии с Положением об аттестации и программой аттестации, включающей вопросы теории и практики.

Зачётные требования:

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту.

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и партере, в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке. Соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал.

Модуль 2.

Цель:

формирование у начинающих спортсменов здорового образа жизни, воспитание личностных и морально-волевых качеств посредством занятий спортивной борьбой.

Задачи программы:

Обучающие:

- продолжить обучать правилам, основным положениям и понятиям спортивной борьбы
- продолжить обучать основам техники борьбы в стойке и партере;
- продолжить обучать технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- продолжить формирование навыков культуры движений;
- развивать познавательный интерес в области спорта и спортивной борьбы.

Развивающие:

- способствовать освоению базовых приемов и элементов техники и тактики спортивной борьбы в пределах требований, предусмотренных программой;
- развивать физические качества, выносливость, силовые и координационные возможности.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям борьбой у учащихся;
- адаптация каждого обучающегося в детском коллективе;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности;
- воспитание чувств собственного достоинства и уважения к сопернику.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Виды контроля
		Всего	Теорети- ческая подгото- вка	Практич- еская подготов- ка	
1	Теоретическая подготовка.	10	10	-	
1.1	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы.	2	2	-	Опрос
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.	2	2	-	Опрос
1.3	Правила соревнований по борьбе.	2	2	-	Опрос
1.4	Гигиена и закаливание.	2	2	-	Опрос
1.5	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.	2	2	-	Опрос
2	Технико-тактическая подготовка.	70	4	66	
2.1	Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.	52	2	50	Опрос, отработка приемов
2.2	Техника борьбы. Приемы борьбы в партере. Партер.	18	2	16	Опрос, отработка приемов
3	Физическая подготовка.	124	2	122	
3.1	Общая Физическая подготовка (ОФП).	82	2	80	Сдача нормативов
3.2	Специальная Физическая подготовка (СФП).	30	-	30	Сдача нормативов
3.3	Специализированные игровые комплексы.	12	-	12	Сдача нормативов
4	Психологическая подготовка.	4	4	-	Опрос
5	Соревнования.	4	-	4	Оценка

					действий
6	Медицинский контроль.	2	-	2	Медицинский контроль
7	Промежуточная аттестация	2	-	2	Итоговый показ
	Всего	216	20	196	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы (Приложение 2)

Теоретическая подготовка: Изучение правил поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещённые действия в греко-римской борьбе. Опрос обучающихся.

1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

Теоретическая подготовка: Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Опрос обучающихся.

1.3. Правила соревнований по борьбе

Теоретическая подготовка: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Разрешенные и запрещенные действия. Опрос обучающихся.

1.4. Гигиена и закаливание.

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

1.5. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

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

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка.

2.1. Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.

Теоретическая подготовка: Знакомство с основными положениями борьбы, элементами маневрирования (в стойке, в партере, маневрирование в различных стойках). Опрос обучающихся.

Выполнение элементов маневрирования:

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

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

Маневрирование в различных стойках: выполнение различных способов передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

2.2 Техника борьбы. Приемы борьбы в партере. Партер.

Теоретическая подготовка: Понятие о приемах в спортивной борьбе: виды, способы.

Практическая подготовка:

Освоение учащимися простейших переворотов следующих групп приёмов:

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

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

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

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

Раздел 3. Физическая подготовка.

3.1 Общая Физическая подготовка (ОФП).

Теоретическая подготовка: Общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие. Ознакомление с основными элементами техники и тактики спортивных игр (баскетбол, футбол, регби), правилами соревнований.

Практическая подготовка:

Строевые и порядковые упражнения: повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол.

3.2. Специальная Физическая подготовка (СФП).

Практическая подготовка:

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

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

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

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

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

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

3.3. Специализированные игровые комплексы (Приложение 5).

Практическая подготовка:

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

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

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен являться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры - начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся

ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

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

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

Игры за овладение обусловленным предметом для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Раздел 4. Психологическая подготовка.

Теоретическая подготовка: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции спортивной борьбы. Опыт чемпионов региона.

Раздел 5. Соревнования.

Практическая подготовка:

Соревнования по спортивной борьбе проводятся согласно календарному плану. Соревнования проводятся по международным правилам соревнований и Единой Всероссийской классификации.

Раздел 6. Медицинский контроль.

Практическая подготовка:

Врачебный контроль направлен на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врач осуществляет контроль за здоровьем учащихся, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Медицинский контроль осуществляется врачебно-физкультурным диспансером, врачом МАУДО «РГДДТ», тренерами и родителями.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Самоконтроль обучающихся – это система наблюдений за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, физической, технической и психологической подготовленностью. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при медицинском обследовании. При самоконтроле совершенствуются личностные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, развивается способность анализировать сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и должен вестись не только на всех этапах спортивной тренировки, но и на отдыхе.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития, с учетом

педагогических наблюдений тренера, родителей, данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Все поступающие на занятия спортивной борьбой предоставляют справку от врача-педиатра о допуске к занятиям.

Раздел 7. Промежуточная аттестация.

Обсуждение и разъяснение правил аттестации, участие в аттестации. Аттестация проводится в соответствии с Положением об аттестации и программой аттестации, включающей вопросы теории и практики.

Зачётные требования:

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту.

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и партере, в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке. Соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал.

Условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Методическое обеспечение программы

Основой отбора учебного материала для групп начальной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения тренировочных занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность учащегося к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал групп начальной подготовки по спортивной борьбе предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Структура занятия.

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

Обязательный комплекс упражнений (в разминке)	3-5 мин.
Элементы акробатики	6-10 мин.
Игры в касания	4-7 мин.
Освоение захватов	6-10 мин.
Упражнения на борцовском мосту	5-7 мин.

Оставшееся время тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование подводящих упражнений, элементов техники борьбы, оценочных приёмов в партере и стойке в пропорции 3:1.

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 100 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
6.	Маты гимнастические	штук	5
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч футбольный	штук	2
9.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	15
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
13.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Кадровые условия:

Программа реализуется одним педагогом дополнительного образования. Для осуществления контроля за состоянием обучающихся привлекаются медицинский работник и педагог-психолог.

Информационные источники

Литература:

1. Авдеев, Ю.В. Перспективы поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе / Ю. В. Авдеев, Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев ; СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 10. — С. 32—33.
2. Аикин, В.А. Научные основы процесса подготовки борцов греко-римского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 3—10.
3. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. — М. : Физкультура и спорт, 1986.
4. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр., 2016. — (Профессиональное образование).
5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.
7. Юшков Ю.П., Шпанов В.И.. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.- 92 с.

Электронные ресурсы:

1. Федерация спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. URL: http://www.wrestrus.ru/collection/greak_rome/

**Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивная борьба» (для учебно-тренировочных групп)
на 2024-2025 учебный год**

1. Продолжительность учебного года по программе с 09 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года
- 2.

Этапы образовательного процесса	1 модуль	2 модуль
Продолжительность учебного года	36 недель	
Продолжительность учебной недели	6 дней согласно расписанию каждой группы	
Количество учебных дней	72 дня	108 дней
Продолжительность учебных периодов	09.09.2024 – 31.12.2024	11.09.2024 – 31.12.2024
	09.01.2025 - 31.05.2025	09.01.2025 - 31.05.2025
Возраст детей	5-6 лет	7-8 лет
Продолжительность занятия	От 1 до 2х часов	2 часа
Режим занятий	2 раза в неделю	3 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка	108 часов	216 часов
Промежуточная аттестация	апрель-май 2024 года	апрель-май 2024 года

Правила поведения и техника безопасности при занятиях борьбой.

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам.

Необходимо соблюдение следующих требований:

- Заниматься в спортивной одежде (трико);
- Во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;
- При выполнении боевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особых усилий;
- Вести борьбу строго в соответствии с правилами;
- Занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- Соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Запрещается:

- Без разрешения тренера – преподавателя входить в зал;
- Вести борьбу в стойке и партере;

- Выполнять какие-либо технические действия;
- Заниматься на снарядах;
- Выходить из зала.

Основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнёра, чтобы он не упирался рукой или головой о ковёр;
- выполнять броски от центра к краю ковра;
- после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи.

Борец должен:

- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом упражняются товарищи в стойке.

Приложение 3

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течение года

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Профилактическая деятельность		
5.1.	Профилактика дорожно-транспортных нарушений	Беседы, акции, игры, направленные на профилактику дорожно-транспортных происшествий	В течение года
5.2.	Профилактика употребления наркотических веществ, алкогольной продукции, табакокурения	Беседы, акции, флеш-мобы, диспуты, выставки рисунки и плакатов, участие в конкурсах различного уровня, физкультурные и спортивные мероприятия, направленные на профилактику употребления наркотических веществ, алкогольной продукции, табакокурения	В течение года
5.3.	Профилактика терроризма и экстремизма	Беседы, акции, флеш-мобы, диспуты, выставки рисунки и плакатов, участие в конкурсах различного уровня, физкультурные и спортивные мероприятия, направленные на профилактику терроризма и экстремизма	В течение года
5.4.	Мероприятия комплексной безопасности	Беседы, акции, флеш-мобы, диспуты, выставки рисунки и плакатов, игры, направленные на соблюдение комплексной безопасности	В течение года

Приложение 4

Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

промежуточной аттестации по спортивной борьбе

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики 5-6 лет	мальчики 7-8 лет
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			7,9	7,5
1.2.	Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			6	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			100	110
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	не менее
			2	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			10,0	12,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	не менее
			2	3

Техническая подготовка.

Для начальной подготовки в спортивной борьбе используются различные упражнения, которые нацеливают и приучают учеников к ведению единоборства.

Вот некоторые из них:

- осуществление захватов и способов освобождения от них;

- преодоление сопротивления соперника или спарринг-партнера;
- выведение из равновесия и преодоление устойчивости соперника;
- проявление физических и волевых усилий.

Также используются специальные упражнения, которые необходимы как в греко-римской, так и в вольной борьбе:

- борцовский мост и его укрепление;
- страховка и самостраховка при различных падениях;
- умения группироваться;
- упражнения, выполняемые с партнером, которые необходимы для усвоения базовой техники борьбы.

Техническая подготовка			
Критерии определения уровней освоения программы	Высокий уровень	Средний уровень	Минимальный уровень
Исходное положение «борцовский мост» забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой греко-римской борьбы из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приема	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приема	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Оценка теоретических знаний о спортивной борьбе.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя).

Примерные вопросы для промежуточной аттестации:

1. Во время соревновательной схватки, сколько борцов принимают участие?

2. Как вы думаете, перед соревнованием по борьбе нужно стричь ногти?

нет

да

3. В чем выступают на соревнованиях борцы?
 купальник
 специальная жилетка
 спортивный комбинезон
 трико
4. Занятия и соревнования по спортивной борьбе проходят на...
 Ринге
 Татами
 Борцовском ковре
 Кумитэ
 Беговой дорожке
5. Разрешены ли болевые приемы в греко-римской борьбе?
 нет
 да
6. Можно ли хватать соперника за ноги?
 нет
 да

Высокий уровень: ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. Даны ответы на все вопросы.

Средний уровень: ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки, ученик не ответил на 2 вопроса.

Низкий уровень: ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике, ученик ответил неправильно на 3 и более вопросов.

Приложение 5

Дидактические материалы.

Номера заданий для игр в касания

№	Место касания	Способы касания руками			
		любой	правой	левой	обеими
1	затылок	1	11	12	31
2	спина	2	13	14	31
3	поясница	3	15	16	33
4	передняя часть живота	4	17	18	34
5	левая часть живота	5	19	20	35

6	левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	левое плечо	7	23	24	37
8	правая часть живота	8	25	26	38
9	правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

- место касания прикрывать нельзя;
- место касания прикрывать можно;
- захватывать руки соперника нельзя;
- захватывать руки соперника можно;
- ограничение площади игрового поля;
- запрещение отступать.
-

Игры в блокирующие захваты

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

№ п/п	Зоны (части тела) захватов – упоров выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку 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	Левую кисть	5	22	39	56
6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Правую 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	Упор в предплечье	11	28	45	62
12	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63

13	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Примечание: данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда учащийся научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов.

Игры в теснение.

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- в соревнованиях участвуют все обучающиеся
- количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя
- факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

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

Игры в дебюты.

Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях.

Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положений относительно друг к другу. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно

начать прерванный поединок, в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому (и наоборот);
- левый бок к правому;
- один соперник на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине;
- соперники стоят на борцовском мосту.

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

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