

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол №1 от 28.08.2019

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
«Слободо-Туринская ДЮСШ»  
*С.Г. Захарова*  
«28» августа 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

по спортивным единоборствам

**ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

**Возраст учащихся: 10 – 18 лет**

**Срок реализации программы: 7 лет**

**Программу составили:**

*Крутикова Светлана Витальевна* -  
заместитель директора по спортивной  
работе МАУ ДО «Слободо-Туринская  
детско-юношеская спортивная школа»  
*Толах Альберт Николаевич* - тренер-  
преподаватель

с.Туринская Слобода, 2019г

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивным единоборствам «Греко-римская борьба» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
<b>1. Учебный план</b>	<b>6</b>
1.1.Продолжительность и объемы реализации программы	6
1.2.Примерный учебный план тренировочных занятий	7
1.3.Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %	7
<b>2. Методическая часть</b>	<b>8</b>
2.1. Теория и методика физической культуры и спорта	8
2.2. Общая и специальная физическая подготовка	9
2.3. Избранный вид спорта	15
2.3.1. Техничко-тактическая подготовка	15
2.3.2. Воспитательная работа	18
2.3.3. Соревновательная и психологическая подготовка	19
2.4. Другие виды спорта и подвижные игры:	19
2.4.1. Игровые комплексы	19
2.4.2. Другие виды спорта.	27
3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	28
4. Система контроля и зачетные требования	30
5. Перечень информационного обеспечения программы	34

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба – один из самых древних и любимых народов видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наибольшей затратой сил. Так, наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколения.

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

### **Актуальность программы**

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Разработка программы «Греко-римская борьба» продиктована запросом родителей и детей, возрастающим интересом населения к различным видам единоборств, одним из которых, является греко-римская борьба.

В настоящее время греко-римская борьба – один из популярнейших видов спорта, имеющий большое воспитательное, оздоровительное, прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, высокую физическую подготовку, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Борьба предполагает воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 18 лет.

Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Количество детей в группах – 12-20 человек.

### **Программа разноуровневая:**

- стартовый уровень - 1-2 год обучения
- базовый – 3-5 год обучения
- продвинутый – 6-7 год обучения

**Целью Программы** является физическое воспитание, гармоническое развитие обучающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

**Основными задачами реализации Программы** является:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом, к греко-римской борьбе и к здоровому образу жизни;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- обучение основам техники греко-римской борьбы и широкому кругу двигательных навыков;
- отбор одаренных детей для дальнейших занятий избранным видом спорта.

**Стартовый уровень** освоения образовательной программы реализуется в течение первого и второго годов обучения.

**Цель стартового уровня программы:** развитие физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения основами физической подготовки на занятиях греко-римской борьбой.

**Задачи стартового уровня программы:**

- познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с историей греко-римской борьбы;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.
- Познакомить с простейшими техническими элементами в греко-римской борьбе.

**Базовый уровень** освоения программы «Греко-римская борьба» соответствует третьему–пятому году обучения.

**Цель базового уровня:**

**Развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях греко-римской борьбой.**

**Задачи базового уровня:**

- познакомить с историей греко-римской борьбы;

- привить навыки техники безопасности на занятиях греко-римской борьбой;
- воспитывать волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;
- воспитывать моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- научить технике греко-римской борьбы;
- изучить терминологию специальной физической подготовки по греко-римской борьбе;
- развивать специальные физические качества учащихся, необходимые в греко-римской борьбе;
- готовить учащихся к соревновательной деятельности по греко-римской борьбе.

**Продвинутый уровень** соответствует 6-7 году реализации образовательной программы.

**Цель продвинутого уровня:**

Спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов в греко- римской борьбе.

**Задачи продвинутого уровня:**

- научить основам планирования спортивной тренировки;
- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- научить технико-тактическим действиям в греко-римской борьбе;
- воспитывать морально-волевые качества учащихся;
- реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания.

**Формы промежуточной аттестации обучающихся:**

- зачёт по теоретической подготовке;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

**Критериями успешности реализации Программы являются:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

### 1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель.

В данном плане часы распределены на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, воспитательная работа и психологическая подготовка, соревновательная практика, восстановительные мероприятия и врачебный контроль, итоговая и промежуточная аттестация).

В каникулярное время обучающиеся МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию.

Тренировочные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному руководителем.

Суббота, воскресенье, кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2-х академических часов.

Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка в неделю составляет:

- на спортивно-оздоровительном этапе (весь период) – 6 академических часов (допускается снижение максимального объема тренировочной нагрузки, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема);

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка

- избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, воспитательная работа и психологическая подготовка, соревновательная практика, восстановительные мероприятия и врачебный контроль, итоговая и промежуточная аттестация);

### 1.2. Примерный учебный план тренировочных занятий на 36 учебных недель.

Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап			Форма промежуточной и итоговой аттестации
	СОГ 1-2 Стартовый уровень	СОГ 3-5 Базовый уровень	СОГ 6-7 Продвинутый уровень	
Теория и методика физической культуры и спорта	5	5	5	Тест, беседа
<b>Физическая подготовка, час:</b>	<b>148</b>	<b>148</b>	<b>145</b>	КН
<i>Общая физическая подготовка, час</i>	<i>100</i>	<i>87</i>	<i>73</i>	
<i>Специальная физическая подготовка, час</i>	<i>48</i>	<i>61</i>	<i>72</i>	
<b>Избранный вид спорта:</b>	<b>43</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	Соревнования
<i>-техническая подготовка</i>	<i>19</i>	<i>25</i>	<i>29</i>	
<i>-тактическая подготовка</i>	<i>5</i>	<i>11</i>	<i>15</i>	
<i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	<i>6</i>	<i>5</i>	<i>3</i>	
<i>-соревновательная практика(количество показательных схваток)</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	
<i>-восстановительные мероприятия и врачебный контроль</i>	<i>Внесетки</i>			
<i>-итоговая и промежуточная аттестация</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Всего часов на 36 недель</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	

### 1.3.Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 2.5% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 67-97 % от общего объема учебного плана;

4. избранный вид спорта в объеме не менее 20 % от общего объема учебного плана;
5. другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана

**Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %**

Предметные области	Этапы подготовки		
	Спортивно оздоровительный этап		
	СОГ 1-2 Стартовый уровень	СОГ 3-5 Базовый уровень	СОГ 6-7 Продвинутый уровень
Теория и методика физической культуры и спорта	2,5%	2,5%	3%
Физическая подготовка	68,5%	68,5%	67%
Избранный вид спорта	20%	23%	25%
Другие виды спорта и подвижные игры	9%	6%	5%

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение обучающихся необходимым оборудованием и спортивным инвентарем.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Весь учебный материал разделен на теорию, практику (физическая, специальная, психологическая, тактико-тактическая подготовка), контрольно-переводные испытания.

### **2.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретический материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Теоретические знания позволяют спортсменам спортивной (греко-римской) борьбы правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

**1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

**2. История развития спортивной (греко-римской) борьбы.** Борьба как вид спорта, ее характеристика и значение. Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение



спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ.

**3. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.** Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Режим юного спортсмена. Роль режима для борца. Примерный распорядок дня юного борца. Весовой режим борца. Питание. Особое значение питания для растущего организма.

**4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой.

**5. Требования техники безопасности при занятиях спортивной (греко-римской) борьбы.** Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Техника безопасности на соревнованиях.

**6. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны**

## **2.2.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Принцип планирования тренировочных занятий заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.

### **Содержание программы первого года обучения.**

#### **I. Общая физическая подготовка (ОФП).**

##### **1. «Беговые упражнения».**

Строевые упражнения на месте, в движении.

Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении.

Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной

местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

## **2. Прыжки.**

Прыжки в длину(с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

## **3. Упражнения на гимнастических снарядах.**

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах(гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

## **II. Специальная физическая подготовка (СФП).**

### **1. Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

### **2. Специальные игровые комплексы.**

Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

### **3. Упражнения на «мосту».**

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост(без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

## **Содержание программы 2 года обучения.**

### **I. Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **1. «Беговые упражнения».**

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

#### **2. Прыжки.**

Прыжки в длину(с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

#### **3. Упражнения на гимнастических снарядах.**

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах(гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

## **II. Специальная физическая подготовка (СФП).**

### **1. Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

### **6. Специальные игровые комплексы.**

**Практика.** Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

### **3. Упражнения на мосту.**

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

## **Содержание программы 3 года обучения.**

### **I. Общая физическая подготовка (ОФП).**

#### **1. «Беговые упражнения».**

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

#### **2. Прыжки.**

Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

#### **3. Упражнения на гимнастических снарядах.**

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брус, гимнастическая скамейка).

### **II. Специальная физическая подготовка (СФП).**

#### **1. Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

#### **2. Специальные игровые комплексы.**

Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

#### **3. Упражнения на мосту.**

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост(без предметов, спредметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

### **Содержание программы 4 года обучения.**

#### **I. Общая физическая подготовка (ОФП).**

##### **1. «Беговые упражнения».**

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

##### **2. Прыжки.**

Прыжки в длину(с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

##### **3. Упражнения на гимнастических снарядах.**

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах(гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

#### **II. Специальная физическая подготовка (СФП).**

##### **1. Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

##### **2. Специальные игровые комплексы.**

Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

##### **3. Упражнения на мосту.**

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост(без предметов, спредметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

### **Содержание программы 5 года обучения.**

#### **I. Общая физическая подготовка (ОФП).**

##### **1. «Беговые упражнения».**

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

## **2. Прыжки.**

Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

## **3. Упражнения на гимнастических снарядах.**

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брус, гимнастическая скамейка).

## **II. Специальная физическая подготовка (СФП).**

### **1. Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

### **2. Специальные игровые комплексы.**

Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

### **3. Упражнения на мосту.**

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

## **Содержание программы 6 года обучения.**

### **I. Общая физическая подготовка (ОФП).**

#### **1. «Беговые упражнения».**

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

#### **2. Прыжки.**

Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

### **3. Упражнения на гимнастических снарядах.**

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

## **II. Специальная физическая подготовка (СФП).**

### **1. Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

### **2. Специальные игровые комплексы.**

Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

### **3. Упражнения на мосту.**

**Практика.** Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

## **Содержание программы 7 года обучения.**

### **I. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

### **2. Прыжки.**

Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

### **3. Упражнения на гимнастических снарядах.**

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

## **II. Специальная физическая подготовка (СФП).**

### **1. Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

### **2. Специальные игровые комплексы.**

Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

### **3. Упражнения на мосту.**

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост(без предметов, спредметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

## **2.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

### **2.3.1. Техничко-тактическая подготовка**

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. 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.

Техника – это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении технике и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

**1 год обучения: Теория.** Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

#### **Практика.**

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| • Перевод рывком за руку  | • Перевороты накатом      |
| • Бросок вращением        | • Перевороты переходом    |
| • Бросок наклоном         | • Перевороты вращением    |
| • Бросок подворотом       | • Простейшие формы борьбы |
| • Перевороты скручиванием | • Контрприемы             |
| • Перевороты забеганием   |                           |

- Комбинации приемов в стойке

### **2 год обучения:**

**Теория.** Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

#### **Практика.**

- Перевод рывком за руку
- Бросок вращением
- Бросок наклоном
- Бросок подворотом
- Перевороты скручиванием
- Перевороты забеганием
- Перевороты накатом
- Перевороты переходом
- Перевороты вращением
- Простейшие формы борьбы
- Контрприемы
- Комбинации приемов в стойке
- Бросок «нырком»
- Бросок захватом головы и руки сверху.
- Бросок поворотом

### **3 год обучения:**

**Теория.** Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

#### **Практика.**

- Приемы с захватом руки изнутри
- Приемы с захватом руки из под плеча
- Захват «Петля»
- Захват «Крест»
- Бросок «Мельница»
- Бросок «Посадка»
- Приемы с захватом двумя руками изнутри
- Приемы с захватом двумя руками снаружи
- «Ключ»
- Бросок «Задний пояс»
- Бросок «Обратный пояс»

### **4 год обучения:**

**Теория.** Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

#### **Практика.**

- Приемы с захватом руки изнутри;
- Приемы с захватом руки из-под плеча;
- Захват «Петля»;
- Захват «Крест»;
- Бросок «Мельница»;
- Бросок «Посадка»;
- Приемы с захватом двумя руками изнутри;
- Приемы с захватом одной рукой снаружи;
- «Ключ»;



- Бросок «Задний пояс»;
- Бросок «Обратный пояс»;
- Самоподготовка.

### **5 год обучения:**

**Теория.** Освоение и совершенствование захватов. Этапы освоения технических действий.

Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

**Практика.**

- Приемы с захватом руки изнутри;
- Приемы с захватом руки из-под плеча;
- Захват «Петля»;
- Захват «Крест»;
- Бросок «Мельница»;
- Бросок «Посадка»;
- Приемы с захватом двумя руками изнутри;
- Приемы с захватом одной рукой снаружи;
- «Ключ»;
- Бросок «Задний пояс»;
- Бросок «Обратный пояс»;
- Самоподготовка.

### **6 год обучения**

**Теория.** Освоение и совершенствование захватов, элементы техники борьбы в стойке и партере.

Изучаются и совершенствуются как структурно–имитационные, так и эпизодически–соревновательные упражнения (последние преобладают).

- Приемы с захватом руки изнутри;
- Приемы с захватом руки из-под плеча;
- Захват «Петля»;
- Захват «Крест»;
- Бросок «Мельница»;
- Бросок «Посадка»;
- Приемы с захватом двумя руками изнутри;
- Приемы с захватом одной рукой снаружи;
- «Ключ»;
- Бросок «Задний пояс»;
- Бросок «Обратный пояс»;
- Самоподготовка.

### **7 год обучения:**

**Теория.**

Освоение и совершенствование захватов, элементы техники борьбы в стойке и партере.

**Практика.**

- Приемы с захватом руки изнутри;
- Приемы с захватом руки из-под плеча;
- Захват «Петля»;
- Захват «Крест»;
- Бросок «Мельница»;
- Бросок «Посадка»;
- Приемы с захватом двумя руками изнутри;
- Приемы с захватом одной рукой снаружи;
- «Ключ»;
- Бросок «Задний пояс»;
- Бросок «Обратный пояс»;
- Самоподготовка.

### **2.3.2. Воспитательная работа**

Специфика воспитательной работы ДЮСШ в том, что тренер имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочных занятиях.

Воспитательная работа в ДЮСШ практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно: следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

### **2.3.3. Соревновательная и психологическая подготовка**

Соревнования по спортивной борьбе решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи:

- Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.
- Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.
- Совершенствование знаний в правилах соревнований.

- Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

В первой половине учебного года соревнования проводятся внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское обследование и хорошо успевают в школе.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ковре, но и вне ковра, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Главные	2
Соревновательные	8-12
<b>Итого:</b>	10-14

## 2.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### 2.4.1. Игровые комплексы

В СОГ применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

### Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие

развитию целой серии качеств и навыков, таких как: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, творчески решать двигательные задачи, быстро перемещаться в разные стороны и т.д. Игры в касание дают возможность конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек (таблица 1).

**Таблица 1**

**Номера заданий для игр в касания**

№ п/п	Место касания	Способы касания рукам			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере. Варианты усложнения игр представлены в таблице 2.

**Изменение способов защиты, противодействия**

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.

4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, хватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, хватывать руки партнера можно.

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

**Таблица 2**

**Увеличение вариантов способов касания руками  
каждого из партнеров**

<b>№</b>	<b>Борец А</b>	<b>Борец Б</b>	<b>№</b>	<b>Борец А</b>	<b>Борец Б</b>
1.	Любой	Любой	9.	Левой	Любой
2.	Левой	Правой	10.	Любой	Двумя
3.	Правой	Правой	11.	Левой	Двумя
4.	Левой	Левой	12.	Правой	Двумя
5.	Правой	Левой	13.	Двумя	Любой
6.	Любой	Левой	14.	Двумя	Левой
7.	Любой	Правой	15.	Двумя	Правой
8.	Правой	Любой			

**Изменение размеров игровой площадки**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Игры в блокирующие захваты**

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости

от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от обучающихся знаний и умения выполнять блокирующие захваты таблица 3.

Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группе играющие в касание появятся обучающиеся, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Тренеру следует на примере этих обучающихся (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

**Таблица 3**

**Номера заданий для игр в блокирующие захваты**

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	правой	Захват изнутр и	Захват снару жи	Захват изнутр и	Захват снару жи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

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

быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

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

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);
- 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

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

### **Игры в атакующие захваты**

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

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части сорежовнительной схватки борцов, связанной с маневрированием,

блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить обучающихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

### **Основные варианты атакующих захватов**

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

Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

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

Рук с головой – спереди, сверху.

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

Руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

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

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

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

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

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

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

### **Варианты усложнения заданий**

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



Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступить – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

### **Игры в теснения**

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все обучающиеся;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- 4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями,

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

### **Игры в дебюты (начало поединка)**

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., обучающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединки, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

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

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

**Усложнения исходных положений** могут идти в следующих направлениях:

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

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

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

В старшей возрастной группе, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени – 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

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

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

**Игры с опережением и борьбой за выгодное положение** для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

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

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

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

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

#### **2.4.2. Другие виды спорта**

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувыркков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Общие требования безопасности**

– К занятиям греко-римской борьбой допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и технике безопасности, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

– Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящих правил привлекаются к ответственности и с ними проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от тренировок на срок до одной недели.

– Обучающийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

– Обучающийся должен уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам, работающим в зале.

– В спортивном зале должны быть огнетушители.

– Аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим находится в медицинском кабинете.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

– Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера, в ходе занятия строго следовать инструкции и указаниям тренера.

– На занятия спортсмен должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

– Перед началом занятий спортсмен должен надеть спортивную форму и настроиться на занятие.

– Руки (запястья, предплечья) и ноги (стопы, голени) перед занятием обязательно надо вымыть с мылом и вытереть насухо.

– Раны, царапины необходимо тщательно обработать и обязательно наложить повязку (бинт, лейкопластырь и т.п.).

– При наличии грибковых заболеваний ног необходимо провести плановое лечение и заниматься исключительно в белых носках.

– Во время занятий ношение очков запрещено.

– Провести разминку.

### **Требования безопасности во время занятий**

– Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться.

– Обучающиеся должны выполнять движения, заранее обусловленные тренером.

– Во избежание столкновений с другими обучающиеся необходимо соблюдать безопасное расстояние между парами.

– Не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении.

– Не допускается применение запрещенных приемов.

– Нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью.

– Нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию.

– Во время занятий недопустимо нарушение дисциплины: не разрешается входить в зал и на ковер без разрешения тренера, не разрешается грубость в

отношении к партнеру, несерьезно-шутливое отношение к изучению техники и тренировке и т.д.

- Занятия осуществляются только под руководством тренера.
- Споры, силовое противостояние, а также самостоятельный инструктаж начинающих недопустимы. Спортсмены обязаны неукоснительно следовать указаниям тренера.
- Все упражнения (броски, болевые приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. При выполнении упражнений обучающиеся обязаны страховать друг друга.
- При бросках смягчать падение партнера, поддерживая его.
- Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занят другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.
- Проводить броски так, чтобы партнер не мог удариться головой.
- Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.
- Спортсмены, свободные от выполнения упражнения, должны внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.
- Каждый обучающийся должен хорошо знать и всегда применять приемы самостраховки и соблюдать следующие требования:
  - При падении важно беречь голову и не упираться прямыми руками в пол;
  - При падении не упираться локтями в пол;
  - Не бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- При появлении во время занятий боли в суставах рук, ног, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера, который немедленно приступит к эвакуации всех обучающихся из зала.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

- Организованно покинуть место проведения занятия.
- Переодеться, снять спортивную форму.
- После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ.
- Свое личное спортивное снаряжение борец обязан содержать в чистоте, регулярно стирать и проглаживать.

### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе является:

- регулярность посещения занятий,
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся,

- уровень освоения теоретических знаний и умений,
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май).

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основе учебных планов по теоретической подготовке.

**По итогам освоения стартового уровня программы учащимися могут быть достигнуты следующие результаты стартового уровня:**

- у учащихся будет сформирована мотивация к ведению здорового образа жизни;
- учащиеся познакомятся с историей греко-римской борьбы;
- учащиеся будут соблюдать технику безопасности на занятиях;
- у учащихся будет проявляться интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- учащиеся познакомятся с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- у учащихся будет развиваться координация, гибкость, общая физическая выносливость;
- учащиеся будут развивать самостоятельность и уверенность в себе.
- Учащиеся познакомятся с простейшими техническими элементами в греко-римской борьбе.

**Планируемые результаты базового уровня:**

- учащиеся будут знать историю греко-римской борьбы;
- учащиеся овладеют навыками техники безопасности на занятиях греко-римской борьбой;
- учащиеся будут проявлять волевые качества - целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность, дисциплинированность;
- учащиеся будут проявлять моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- учащиеся научатся технике греко-римской борьбы;
- учащиеся изучат терминологию специальной физической подготовки по греко-римской борьбе;
- учащихся будут развивать специальные физические качества, необходимые в греко-римской борьбе;
- учащиеся будут участвовать в соревновательной деятельности по греко-римской борьбе.

**Планируемые результаты продвинутого уровня:**

- учащиеся будут знать основы планирования спортивной тренировки;
- учащиеся будут совершенствовать специальную физическую подготовку;

учащиеся научатся технико-тактическим действиям в греко-римской борьбе;

учащиеся будут совершенствовать морально-волевые качества

учащиеся смогут реализовать индивидуальные возможности в соревновательной деятельности.

### **Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся по программе (юноши)**

№	Контрольные упражнения	оценка			
		1	2	3	
<b>10 лет</b>					
1.	Бег 30м (с)	5,9	<b>5.6</b>	5,4	
2.	Подтягивание на перекладине	1	<b>2</b>	3	
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	<b>160</b>	170	
4.	Бег 1000 м (с)	5.10	<b>4.55</b>	4.40	
<b>11 лет</b>					
1.	Бег 30м (с)	5,8	<b>5,5</b>	5,3	
2.	Подтягивание на перекладине	2	<b>3</b>	4	
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	<b>170</b>	180	
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	<b>4.40</b>	4.30	
<b>12 лет</b>					
1.	Бег 30м (с)	5,6	<b>5.4</b>	5,3	
2.	Подтягивание на перекладине	3	<b>4</b>	5	
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	<b>175</b>	185	
4.	Бег 1000 м (с)	4.40	<b>4.30</b>	4.20	
<b>13 лет</b>					
1.	Бег 30м (с)	5,5	<b>5.3</b>	5,1	
2.	Подтягивание на перекладине	4	<b>6</b>	8	
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	<b>185</b>	200	
4.	Бег 1000 м (с)	4.30	<b>4.20</b>	4.10	
<b>14 лет</b>					
1.	Бег 30м (с)	5,4	<b>5,1</b>	4,9	
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	<b>8</b>	10	
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	<b>195</b>	205	
4.	Бег 1000 м (с)	4.10	<b>4.00</b>	3.55	
<b>15 лет</b>					
1.	Бег 30м (с)	5.2	<b>4,9</b>	4,7	
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	<b>10</b>	12	
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	<b>205</b>	215	
4.	Бег 1000 м (с)	4.05	<b>3.55</b>	3.45	
<b>16 лет</b>					
1.	Бег 30м (с)	5,0	<b>4.8</b>	4,7	
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	<b>12</b>	14	
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	<b>210</b>	220	
4.	Бег 1000 м (с)	4,00	<b>3.50</b>	3,40	
<b>17 лет</b>					
1.	Бег 30м (с)	4.9	<b>4,7</b>	4,5	

2.	Подтягивание на перекладине (раз)		11	<b>14</b>	16	
3.	Прыжок в длину с места (см)		210	<b>220</b>	230	
4.	Бег 1000 м (с)		3.50	<b>3.40</b>	3.30	
<b>18 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)		4.7	<b>4,6</b>	4,5	
2.	Подтягивание на перекладине (раз)		12	<b>15</b>	17	
3.	Прыжок в длину с места (см)		215	<b>230</b>	240	
4.	Бег 1000 м (с)		3.45	<b>3.30</b>	3.20	

### Оценка уровня технического мастерства.

- Забегание на мосту:

5 - влево, 5 - вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо (с) +;

- Перевороты на мосту: 15 раз (с) +;

- 10 Бросков манекена прогибом (с) +.

**Примечание:**

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### Методические рекомендации по выполнению испытаний

- **бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- **подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом с верху. И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** – выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п., при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- **бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона или по пересеченной местности на стандартном кругу. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.



## Техника выполнения специальных упражнений

### **Забегания на мосту**

**3 балла** - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

**2 балла** - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

**1 балл** - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

### **Перевороты с моста**

**3 балла** - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

**2 балла** - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

**1 балл** - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

### **Вставание на мост из стойки и обратно в стойку**

**3 балла** - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

**2 балла** - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

**1 балл** - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

### **Кувырок вперед, подъем разгибом.**

**3 балла** - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

**2 балла** - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

**1 балл** - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

## Выполнения технико-тактических действий

Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) прием – защита-прием; б) прием-контрприем-контрприем; в) прием в стойке-прием в партере.

**3 балла** - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

**2 балла** - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержании в финальной фазе;

**1 балл** - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

## **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

Зал, площадью не менее 144 м<sup>2</sup>

Борцовский ковер

Спортивный инвентарь:

- мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- гимнастические снаряды (брусья, перекладина, канат, скакалки, гимнастические лавки и шведские стенки);
- тренажеры, штанги большого и малого веса, гантели, гири.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14)

### **Используемая литература:**

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. «Типовая программа по спортивной акробатике – Москва; Советский спорт, 1991. –123 с.
2. Алексеев А.В., Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, 2003г
3. Богун, П.Н. Игра как основа национальных видов спорта /П.Н. Богун. — Москва: "Просвещение", 2006. — 181с.
4. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие. - Киев: Высшая школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
5. Викулова А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» – Ярославль, 1996.
6. Жуков, М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах /М.Н. Жуков. — Санкт-Петербург: «Асадема», 2000. — 137с.
7. Игуменов В. М. «Спортивная борьба» / В. М. Игуменов — Москва: «Просвещение», 1993г. — 246с.
8. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика» – Москва; ВЛАДОС, 2003.– 64 с.
9. Коркин В.П. Спортивная акробатика– Москва; Физкультура и спорт 1981. – 127с.
10. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов /В.И. Лях. — Москва: «Просвещение», 2006. — 123с.

11. Лях, В.И. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов /В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. — Москва: «Просвещение», 1997. — 98с.
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ; Астрель, 2004. - 863 с.
14. Шулика, Ю.А. Спортивная борьба для учащихся /Ю.А. Шулика. — Москва: «Феникс», 2004. — 156с.

**Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России: <http://www.wrestrus.ru>.
2. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>