

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»»

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете

Протокол № 1 от «30» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СШ

«ДС «Юность»»

И.В. Горячев

«30» 08 2019 г.



ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
В МАУ «СШ «ДС «ЮНОСТЬ»»
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Возраст обучающихся: с 6 лет

Срок реализации: 10 месяцев.

Авторы программы:

Тренер по спортивной борьбе

Крюков Владимир Геннадьевич

Старший инструктор-методист

Буханов Андрей Николаевич

Нижний Новгород

2019 год

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО «СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ» СОДЕРЖИТ:**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	7
II. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	9
III. ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ.....	10
3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ.....	10
3.2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	12
3.3.1. ОСВОЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ...13	
3.3.2. ТЕХНИКА БОРЬБЫ.....	17
3.4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	18
3.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	19
3.6. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА.....	20
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ..22	
V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	24
VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	25
VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	27

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа по спортивной борьбе для муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Дворец спорта «Юность» (далее – МАУ «СШ «ДС «Юность») разработана с учетом основных положений и требований нормативных документов:

- Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Закон Правительства Нижегородской области от 11.06.2009 года № 76-З «О физической культуре и спорте в Нижегородской области»
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (Тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от 01.03.2016 года №134н
- Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Греко-римская борьба» Б.А. Подливаева, Г.М. Грузных, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту, 2008 г.;
- Устава и локальных актов МАУ «СШ «ДС «Юность».

Программа реализует на практике следующие принципы:

- Непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности.
- Учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации спортивно-оздоровительных программ в области физической культуры и спорта.
- Создание благоприятных условий для физического развития детей.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительной подготовки отделения спортивной борьбы. Режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке. Условия зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки и перевода занимающихся на последующие этапы многолетней подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно-оздоровительной подготовки, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Новизна данной программы заключается в необходимости разработки и использования в практике методических материалов для работы с детьми 6-9 лет.

Актуальность программы заключается в том, что 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.

По нормативным документам занятия в группах начальной подготовки можно начинать с 10 летнего возраста. Поэтому существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей дошкольного и младшего школьного возраста, желающих заниматься спортивной борьбой.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в спортивной дисциплине «спортивная борьба»;
- создание условий для физического, духовного воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной дисциплине «спортивная борьба»;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: Формирование здорового образа жизни занимающихся посредством занятий в отделении спортивной борьбы.

Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья

занимающихся

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой;
- развитие и воспитание физических качеств (гибкость, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей);
- освоение основ технико-тактической подготовки в виде спорта борьба;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление детей, проявивших способности в спорте, в первую очередь в спортивной дисциплине «спортивная борьба»;
- подготовка к зачислению в группы начальной подготовки.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, а также особенности подготовки, занимающихся по спортивной дисциплине «спортивная борьба», в том числе:

- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Для реализации данной программы в МАУ ДО Дворец Спорта «Юность» есть все необходимые условия – это квалифицированные педагоги, финансовое обеспечение, материально-техническая база.

Программа предназначена для детей от 6-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся в группе;
- посещаемость тренировочных занятий занимающимися;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Особенности формирования групп и объём тренировочной нагрузки

Таблица №1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	6-8	15	30	3
	9-11			
	12-14			
	15-17			

В зависимости от возраста и степени физического развития, занимающиеся, при необходимости, могут быть скомплектованы в группы следующим образом:

- младший школьный возраст – 6-8; 9-11 лет;
- средний школьный возраст – 12-14 лет;
- старший школьный возраст – 15-17 лет.

Разница в возрасте у занимающихся одной группы не должна быть больше двух лет.

Формы занятий определяются инструктором по спорту самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и освоения материала.

Формы проведения занятий разнообразны:

- Фронтальная (работа со всеми одновременно);
- Групповая (разделение занимающихся на группы для выполнения определённой работы);
- Текущий контроль и аттестация.

По дидактической цели - практическое занятие данной программы состоит одной части, и включает в себя занятия в зале борьбы.

Ожидаемый результат программы.

Всестороннее гармоничное развитие занимающихся. Овладение разным арсеналом двигательных действий. Умение выполнять простые захваты, броски и защиту.

Занимающиеся должны знать в конце освоения программы

1. Вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются.
2. Правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки.
3. Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в спортивной борьбе.
4. Краткую историю выбранного вида спорта.
5. Упражнения, корректирующие осанку.
6. Требования техники безопасности при занятиях борьбой.

7. Терминологию, применяемую в в спортивной борьбе.

Занимающиеся должны уметь в конце освоения программы:

1. Выполнять простые комплексы упражнений.
2. Применять правила техники безопасности на занятиях.
3. Выполнять основные технические действия, предусмотренные программой.
4. Выполнять нормативы итоговой аттестации.
5. Работать в паре.

Занимающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Владение основами гигиены.
2. Использование простейших видов закаливания.
3. Улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья.
4. Воспитание личностных качеств (дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, коллективизм, взаимопомощь).

Занимающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- Стабильное посещение занятий, дисциплинированность, трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- овладение элементов техники и тактики борьбы;
- улучшение качества набора способных и одарённых детей для привлечения их в группы по программе спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для занимающихся, а также нормативными требованиями по общей, специальной физической и технической подготовке для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывая требования биологического возраста занимающихся, с учётом их возрастных особенностей. Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба в МАУ «СШ «ДС «Юность».

1.1.ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Реализация программы осуществляется в течение всего календарного года. Тренировочные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня.

Продолжительность тренировочного года для спортивно-оздоровительного этапа – 42 недели.

При реализации программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения.

Продолжительность учебной недели 7 дней.

Состав группы может меняться в течение года.

В случае выбытия занимающегося из группы, инструктору по спорту рекомендуется принять меры по её доукомплектованию. Зачисление занимающихся в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места.

Перевод из группы в группу, от одного инструктора по спорту к другому осуществляется на основании решения тренерского совета. Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности в Учреждение осуществляется при наличии вакантного места в данных группах.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию директором Учреждения.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия занимающихся не может превышать - 2 академических часов (90 мин).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха занимающегося, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях. Расписание занятий групп утверждается приказом директора МАУ «СШ «ДС «Юность».

Организация тренировочного процесса в Учреждении регламентируется годовым тренировочным планом (далее - тренировочный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп производится ежегодно в августе-сентябре.

Прием в спортивно-оздоровительные группы производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) ребенка. В обязательном порядке к заявлению прилагается справка амбулаторно-поликлинического учреждения об отсутствии противопоказаний для занятий спортивной борьбой, копия свидетельства о рождении, копия СНИЛС, копия медицинского полиса, фотография ребенка (3x4).

Спортивно-оздоровительные группы формируются из всех желающих заниматься спортивной борьбой, не имеющих противопоказаний, но желающих заниматься избранным видом спорта.

В случае большого количества кандидатов может проводиться тестирование кандидатов.

II. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

В программе отражено построение тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок.

Примерный учебный план на 42 недели тренировочных занятий

Таблица №2

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
Срок реализации программы	10 месяцев
Количество учебных недель	42
Количество тренировочных занятий	126
Количество тренировочных занятий в неделю	3
Максимальное количество часов в неделю	6
Продолжительность тренировочного занятия (в акад. часах)	2
Общее количество часов в год	126
Из них:	
Теоретическая подготовка (ТП)	11
- общая физическая и специальная подготовка	63
- элементы технико-тактической подготовки	27
- другие виды спорта и подвижные игры	25
Аттестация по разделу III	1

Число и продолжительность занятий в день: 2 занятия по 45 минут (академический час) 3 раза в неделю по расписанию.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

Таблица №3

Раздел подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	спортивно-оздоровительный этап
	Весь период
Общая физическая и специальная подготовка %	20-25%
Элементы технико-тактической подготовки %	не менее 45%
Другие виды спорта и подвижные игры %	5-10%
Теоретическая подготовка %	5-10%

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
в спортивно-оздоровительных группах**

Таблица № 4

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели												
Количество часов	6												
Теоретический раздел												12	
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1			11
Аттестация по теоретическому разделу									1				1
Практический раздел												240	
Общая и специальная физическая подготовка	9	8	8	7	7	5	5	5	5	4			63
Элементы технико-тактической подготовки	11	14	12	15	12	16	18	18	16	19			151
Другие виды спорта и подвижные игры	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2			25
Аттестация по практическому разделу									1				1
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Воспитательная работа	Вне сетки часов												
Медицинский контроль	Вне сетки часов												
Соревнования	Согласно календарному плану спортивно массовых мероприятий												
Всего:	26	26	24	26	22	24	26	26	26	26	К	К	252

В группах спортивно-оздоровительного этапа, с целью большего охвата учащихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, 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.

Учебный план утверждается приказом директора Учреждения.

III. ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

3.1 Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах

Организация тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержания на этапах спортивно-оздоровительной подготовки принципиальных различий не имеет. 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, 60 и 90 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.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной 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 подростка 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 адаптацией 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 первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление учащихся с основными средствами подготовки спортсмена-борца, с особенностями соревновательного единоборства по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе.

3.2.1.Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, 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.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать, изучение техники плавания: скольжения по воде, игры на воде, проплывать короткие дистанции.

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

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

3.2.2. Специально-подготовительные упражнения

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 вперёд 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.

3.2.3. Специализированные игровые комплексы

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.

Номера заданий для игр в касания

Таблица №5

№	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
- Менее подготовленный обучающийся получает гандикап
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушие к проигрышу)

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).

Таблица № 6

№ п/п	Зоны (части тела) захватов, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	левой	правой	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

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 обучающимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребёнок научится

самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов в СОГ должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр.

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 детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать хват, 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.

Таблица №7

№ п/п	Зоны (части тела) захватов, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	левой	правой	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

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 подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (игры с необычным началом поединка)

После ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника, учащимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях – начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

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

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 положениях относительно друг друга. Быстрая ориентировка и 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 дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение обучающиеся. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 - 15 секунд.

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

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

3.3. Элементы технико-тактической подготовки

3.3.1. Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.

Основные положения борьбы

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя

Положение партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

Элементы 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: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

3.3.2. Техника борьбы

Приёмы борьбы в партере

Партер. Для ведения борьбы в партере учащимся рекомендовано освоить простейшие перевороты 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).
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)

Стойка

Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

1. Бросок подворотом захватом за руку;
2. Бросок наклоном с различными захватами;
3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
4. Перевод в партер нырком;
5. Сваливание скручиванием;
6. Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

3.3.3. Тренировочные задания

- *Использование сковывающих опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.*
- *Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.*
- *Выполнение изучаемых приёмов с соперником, стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.*

3.4. Акробатические упражнения

Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств - специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки само страховки в пространстве при падениях, ловкости.

Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно-двигательного аппарата в рабочий тонус.

Предлагается следующий минимальный комплекс:

- передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком);
- из упора лёжа – забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т. д.);
- из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа (5-6 раз);
- передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);
- передвижение на «мосту» (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком);
- забегание на «мосту» вправо - влево;
- перевороты через «мост»;

– ходьба в стойке на руках (в начале – пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений);

Методика обучения акробатическим элементам (условия выполнения, страховка, организация обучающихся, само страховка) требует определенной подготовленности педагога или подробных методических консультаций специалистов по гимнастике или акробатики. Усложнение заданий осуществляется по мере закрепления и уверенного выполнения учащимися базовых упражнений.

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений:

Перекаты – вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).

Кувырки – вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.

Перевороты без фазы полёта – движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову (Переворот боком, переворот назад через «мост» и т. д.).

Перевороты с фазой полёта – прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т.д.

Сальто – движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Безусловным требованием является достаточная степень владением данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии

3.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки выделено 6 основных тем:

Тема № 1. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила поведения на занятиях по борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещённые действия в спортивной борьбе.

Тема № 2. 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.

Тема № 3 Правила соревнований по борьбе.

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Разрешённые и запрещённые действия.

Тема № 4 Моральная и психологическая подготовка борца

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции отделения спортивной борьбы.

Тема № 5 Гигиена и закаливание

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

Тема № 6 Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

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

3.6. Навыки в других видах спорта

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь,

бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты: «попрыгунчики», «чехарда», «пятнашки», «беговая лапта», «третий лишний», «борьба всадников», «борьба за мяч», «вытолкни из круга», эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Легкая атлетика. Бег. Бег с ускорением до 30 – 40 м. Бег 30 – 60 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс 300 – 500 м. 6-минутный бег. Прыжки в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с места.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам (можно на борцовском ковре на коленях).

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 учреждения дополнительного образования детей.

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.

3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий спортивной борьбой обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности тренера-преподавателя отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по спортивной борьбе;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников образовательного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - *тренировочное задание* имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие задачи. Тренировочные задания группируются в

отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (таблица № 8) где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и другие.

Таблица № 8

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ.	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала.
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений.	- учебные и методические пособия; - научно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Техническая подготовка	- тренировочное занятие - групповая, - подгрупповая, - индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	Контрольные упр. текущий контроль

Структура занятия.

Тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть.

Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и тренером - преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков

коллективного действия; Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида борьба. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

Материально-техническое обеспечение Программы — это спортивные игровые залы, душевые, раздевалки, медицинский пункт, борцовский ковёр и иной спортивный инвентарь, необходимыми для обучения Программы.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тренировочные занятия проходят в спортивном зале Учреждения.

Необходимое оборудование:

Оборудование	Единица измерения	Количество
Спортивный зал	метр	320 кв. м
Борцовский ковёр	штук	2

Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения

Оборудование	Единица измерения	Количество
Мат гимнастический	штук	8
Скамейка гимнастическая	штук	4
Стенка гимнастическая	штук	8
Весы	штук	1
Турник	штук	1
Брусья	штук	2
Канат	штук	2
Мяч футбольный	штук	2
Скакалка гимнастическая	штук	15
Эспандер резиновый	штук	15

Свисток	штук	3
Секундомер	штук	3

VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и освоения технических приемов.

Определение уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировочного занятия.

По окончании обучения программы проводится итоговая аттестация.

Формы итоговой аттестации:

- Теоретический – устный опрос.
- Практический – контрольные упражнения.

Итоговая аттестация происходит путем сдачи контрольных заданий-нормативов. Контрольные задания по теоретическому разделу (приложения 1) сдаются устно, путем «вопрос-ответ».

Подведение итогов – зачет - «+», не зачет – «-».

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

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

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 соответствующий году обучения.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Разрешается ли заниматься мини-футболом без разрешения врача? (да, **нет**)
2. Могут ли учащиеся выходить на борцовский ковер самостоятельно, в отсутствие преподавателя (да, **нет**).
3. Какие виды борьбы ты знаешь? (греко-римская, вольная, самбо, дзюдо, грепплинг).

4. Сколько минут идет схватка у детей? (1,2,3,4)
5. Сколько периодов в борьбе? (1,2,3,4)
6. Сколько времени длится перерыв между схватками? (30, 45 , 60 сек.)
7. Как называется одежда борца?? (купальник, трико, костюм)
8. Размер борцовского ковра? (12x12, 14x14, 9x9)
9. Что такое «туше»? (когда борец прижимает своего противника обеими лопатками на рабочей поверхности ковра)
10. Каких известных борцов Советского Союза и России ты знаешь? (Александр Карелин, Александр Медведь, Иван Поддубный, Иван Ярыгин Арсен Фадзаев, Александр Рихард Аберг)
11. Где зародилась греко-римская борьба? (Англия, Франция, Россия)
12. С какого года борцы участвуют в Олимпийских играх? (1896, 1904, 1900)
13. Когда впервые наши борцы приняли участие в Олимпийских играх? (1908, 1992,1952)
14. С какого года женщины-борцы выступают в Олимпийских играх? (2000, 2004, 2008)

Нормативы для групп спортивно-оздоровительной подготовки

Таблица №9

№	Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение	Возраст	уровень		
				3	4	5
1	быстрота	Бег 30 м	6	8.0	7.6-6.4	5.8
			7	7.5	7.3-6.2	5.6
			8	7.1	7.0-6.0	5.4
			9	6.8	6.7-5.7	5.1
2	координационные	Челночный бег 3x10	6	12.2	11.0-10.5	10.2
			7	11.2	10.8-10.3	9.9
			8	10.4	10.0-9.5	9.1
			9	10.2	9.9-9.3	8.8
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	6	85	100-125	145
			7	100	115-135	155
			8	110	125-145	165
			9	130	140-160	185
4	гибкость	Наклон вперед из положения сидя	6	0	1-2	6.5
			7	1	3-5	7
			8	1	3-5	7.5
			9	1	3-5	7.5
5	сила	Подтягивание на перекладине	6	0	1	1-2
			7	1	2-3	3
			8	2	3	4
			9	3	4	5
6	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре	6	0	1	1-2
			7	5	6	8
			8	6	8	10
			9	10	12	15

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Игуменов В.М. Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. М., 1986. 3бс.
2. Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.
3. Крепчук И. Л. Рудницкий В. Л., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г.
4. Миндиашвили Д.Т., Завьялов А.Н. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск 1996 -102 с.
5. Пилюян Р. А., Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС.1984. - 104 с.
6. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Учеб. пособие - Малаховка 1999
7. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997. -39 с.
8. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
9. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК.-М.'2001г
10. Станков А. К. Климин В.П. Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов М. ФИС, 1984г
11. Туманян П.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М. ФИС, 1984.-144С.
12. Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. - М: Советский спорт, 1997.
13. Шептов А.А., Климин В. П. Выносливость борцов.- М.: ФИС,1979. - 142 с.
14. Юшков О.П. Мишуков А.В. Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. М. 1977. 83с.
15. Юшков О.П. Шпанов В.И., Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.-92 с.
16. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.
17. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта » от 27.12.2013 г. № 1125

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Федерация спортивной борьбы России www.wrestrus.ru