ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»** |  | **«Утверждаю»** |
| на заседании |  | Директор МБОУДО «ДЮСШ» ЕР |
| тренерско-педагогического совета |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М. Климов |
| протокол № «5» |  | приказ № «30.1» |
| от «21» мая 2021 г. |  | от «26» мая 2021 г. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

**(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ, УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ)**

Срок реализации программы 8 лет.

Для обучающихся 10-18 лет

Автор:

Тренер-преподаватель

высшей категории

Чивчян Вардан Оганнесович

ст. Егорлыкская

2020 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Пояснительная записка**-------------------------------------------------------------3-9 стр.

Направленность программы

Цель программы

Задачи программы

Характеристика спортивной борьбы (греко-римская борьба)

Минимальный возраст, минимальное количество обучающихся в группах и сроки обучения

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимся

**2. Учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе по греко-римской борьбе**------------------------------------------------------------------------------------9-14 стр.

Календарный учебный график

План учебного процесса

**3. Методическая часть дополнительной предпрофессиональной программы по греко-римской борьбе**--------------------------------------------------------------------------15-62стр

Методика и содержание работы по предметным областям

Содержание работы по предметным областям:

Объемы учебных нагрузок

Методические материалы

Методы выявления и отбора одаренных детей

Требования техники безопасности

**4.План воспитательной и профориентационной работы**---------------------62-64 стр.

Воспитательная работа

Профориентационная работа

**5. Система контроля и зачетные требования**-------------------------------------64-72стр.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы по годам обучения

Методические указания по организации и проведению тестирования

**6. Перечень информационного обеспечения программы**-----------------------73стр.

Список литературы

Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

**6.Приложения**-------------------------------------------------------------------------------74-87 стр.

Приложение №1 Комплексы упражнений для освоения программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Приложение №2 План проведения общефизической и спортивно – оздоровительной работы с обучающимися

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа составлена с учетом нормативных требований:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ(ред. От 31.12.2014г, с изменением от 06.04.2015 г.«Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба);

- Постановлением от 18.09.2020г. № 28 «об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Уставом МБОУДО «ДЮСШ»ЕР.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо - и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях. Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта греко-римская борьба на уровнях сложности по годам обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет)

**Направленность программы**

***Основная направленность программы:***

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – греко-римская борьба;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Настоящая программа разработана с учетом современных образовательных технологий. Тренировочный материал Программы представлен в разделах, отражаю­щих тот или иной вид подготовки борцов физическую, технико-тактическую, теоретическую, психологическую, воспитательную и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, и обязательном порядке врачебный и медицинский контроль, содержание судейско-инструкторской практики, а также прохождение контрольных и контрольно-переводных испытаний по физической подготовке борцов по годам обучения.

Цель программы

Формировать потребность к здоровому образу жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности, профессионального самоопределения, способствовать физическому совершенствованию, повышать уровень функциональных возможностей, способствуя дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов греко-римской борьбы.

Задачи программы:

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии и совершенствовании;

- укрепление здоровья, закаливание;

-формирование техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в спортивной борьбе;

- воспитание смелости, самостоятельности

- формирование активной жизненной позиции;

- формирование основ «спортивной» этики, закрепление ценностного отношения к спорту;

-привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества.

**Характеристика спортивной борьбы (греко-римская борьба)**

Греко римская борьба – является олимпийским видом спорта, популярнейший вид, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Борьба как вид спорта представляет собой единоборство двух соперников по определенным правилам. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удается, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Поединок проводится в стойке и в партере, разрешаются захваты всех частей туловища. Запрещается проводить болевые действия, активные действия ногами, а также удары руками и ногами.

Поединок продолжается 4 минуты (временной формат схватки два периода по 2 мин. с 30–секундным перерывом на отдых) требует от борца высокого уровня развития специальной выносливости, которая обеспечивает необходимую эффективность и надежность всей схватки и соревнования в целом (до 4-5 схваток за один соревновательный день).

Универсальность борьбы как средства физического воспитания состоит в том, что единоборство – это не столько противопоставление силы, но прежде всего умение мгновенно оценить ситуацию и находить правильное решение (защиту, прием или контрприем). Поэтому борец должен быть внимателен, быстр, иметь мгновенную реакцию, ему необходимы хладнокровие, выдержка, и решительность. Быстрая смена ситуаций, в которых оказывается борец в ходе поединка, предъявляет чрезвычайно высокие требования к интеллекту борца.

***Специфика организации обучения.***

Учебная работа в ДЮСШ строится на основание дан­ной программы и проводится круглый год (сентябрь-август) в режимах очного или дистанционного обучения. (Приложение№1).

В каникулярное время для обеспечения круглого­дичных занятий и активного отдыха, с учащимся организовывается и проводится общефизическая и спортивно-оздоровительный работа до 21 дня (Приложение№2).

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по греко-римской борьбе, охватывает только ***базовый уровень*** *(БУ) и* ***углубленный уровень*** *(УУ)* сложности.

**Минимальный возраст, минимальное количество обучающихся в группах и сроки обучения**

***Базовый уровень***сложности*состоит из трех периодов; первый период 1-2 год обучения, второй период 3-4 год обучения и третий период 5-6 год обучения).*

На базовый уровень сложности зачисляются уча­щиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 до 12 лет, желающие заниматься спортивной борьбой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителей. Наполняемость групп до 15 человек. Максимальный объем тренировочной нагрузки и количество занятий в неделю для базового уровня 1-2-го года обучения составляет 4-6 часов и 3-4 занятия, для 3-4-го года обучения 6-8 часов и 3-4 занятия, для 5-6-го года обучения 8-10 часов и 4-5 занятия.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи приемных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

***Углубленный уровень*** сложностисостоит из двух периодов – углубленный уровень 1-2 года обучения и углубленный уровень 3-4 года обучения.

Углубленный уровень 1-2 года обучения формируется на конкурсной основе из здоровых спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, а также выполнивших разрядные требования по греко-римской борьбе и прошедших период базовой уровень сложности не менее 2 года.

Наполняемость групп до 12 человек. 3-4 год обучения на углубленном уровне сложности могут заниматься обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего и высшего профессионального образования по специальностям и направлениям подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

Перевод по годам обучения на этом уровне осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Максимальный объем тренировочной нагрузки и количество занятий в неделю для углубленного уровня 1-2-го года обучения составляет 10-12 часов и 4-5 занятия. (Таблица-1)

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

**Уровни (периоды) подготовки, продолжительность уровня, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и наполняемость групп**

Таблица -1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни сложности программы | Длительность  уровня до (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость  групп (человек) |
| Базовый уровень сложности | 6 | 10 | 12 - 15 |
| Углубленный уровень сложности | 2 | 12 | 10 - 12 |

**Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимся**

Образовательная программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы.  
 Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение  
следующих обязательных и вариативных предметных областей:

***обязательные предметные области базового уровня:***

- теоретические основы физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- вид спорта.

***Вариативные предметные области базового уровня:***

- различные виды спорта и подвижные игры;

- развитие творческого мышления;

- национальный региональный компонент;

- специальные навыки;

- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

***обязательные предметные области углубленного уровня:***

- теоретические основы физической культуры и спорта;

- основы профессионального самоопределения;

- общая и специальная физическая подготовка;

- вид спорта.

***Вариативные предметные области углубленного уровня:***

- различные виды спорта и подвижные игры;

- судейская подготовка;

- развитие творческого мышления;

- национальный региональный компонент;

- специальные навыки;

спортивное и специальное оборудование.

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по греко-римской борьбе являются:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для **базового уровня**:

-знание истории развития вида спорта спортивная борьба (греко-римская борьба);

-знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

-знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

-знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

-знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

-В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для **углубленного уровня**:

-знание истории вида спорта спортивная борьба (греко-римская борьба);

-знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

-знание этических вопросов спорта;

-знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

-знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по спортивной борьбе, а также условий выполнения этих норм и требований;

-знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий греко-римская борьба;

-знание основ спортивного питания.

В предметной области "**общая физическая подготовка**" для **базового уровня**:

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий борьбе;

-формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

-формирование социально значимых качеств личности;

-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

-приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "**общая и специальная физическая подготовка**" для **углубленного уровня**:

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по борьбе;

-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий по борьбе.

В предметной области "**основы профессионального самоопределения**" для **углубленного уровня**:

-формирование социально значимых качеств личности;

-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "**вид спорта: (**греко-римская борьба) для **базового уровня**:

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта борьба;

-овладение основами техники и тактики вида спорта борьба;

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта спортивная борьба;

-знание требований техники безопасности при занятиях спортивной борьбой;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по виду спорта спортивная борьба.

В предметной области "**вид спорта**: (греко-римская борьба) для **углубленного уровня**:

-обучение и совершенствование техники и тактики вида спорта спортивная борьба;

-освоение комплексов специальных физических упражнений;

-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

-знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по греко-римской борьбе, правил судейства;

-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "**различные виды спорта и подвижные игры**" для **базового и углубленного уровней**:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

-умение развивать физические качества по избранному виду спорта спортивная борьба средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "**судейская подготовка**" для **углубленного уровня**:

-освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

-знание этики поведения спортивных судей;

-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по греко-римской борьбе.

В предметной области "**развитие творческого мышления**" для **базового и углубленного уровней**:   
 -развитие изобретательности и логического мышления;  
 - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;  
 - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные  
действия.

В предметной области "**национальный региональный компонент**" для **базового и углубленного уровней:**  
 - знание особенностей развития видов спорта в Ростовской области.

В предметной области "**специальные навыки**" для **базового и углубленного уровней**:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта греко-римская борьба специальными навыками;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта греко-римская борьба;

-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

- В предметной области "**спортивное и специальное оборудование**" для **базового и углубленного уровней**:

-знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта спортивная борьба;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

В учебном плане определены перечень, последовательность и распределение по годам обучения на уровнях сложности предметных областей, дисциплин, практики и иных видов учебной нагрузки, формы промежуточной аттестации.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням и годам обучения и рассчитан на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных, спортивных мероприятий, самостоятельную работу и формы аттестации.

Учебный план складывается из двух уровней сложности: базового и углубленного, срок обучения составляет 8 лет.

Базовый уровень сложности – 6 лет.

Углубленный уровень сложности - 2 года. И еще 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего и высшего профессионального образования по специальностям и направлениям подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

-объём учебных часов по виду спорта греко-римская борьба (недельная и годовая нагрузка);

-содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Содержание учебного плана определено наличием учебных разделов, обеспечивающих реализацию дополнительной предпрофессиональной программы по греко-римской борьбе.

Изучение обязательной и вариативной предметных областей совмещается с целью эффективного выполнения учебного плана. При изучении обязательной и вариативной предметных областей на базовом и углубленном уровне учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу по каждой предметной области.

**2.1 Календарный учебный график**

Образовательная деятельность по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по греко-римской борьбе осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки). Начало тренировочных занятий – согласно расписанию.

Календарный учебный график распределения учебной нагрузки для групп каждого года обучения составляется в соответствии с расписание учебно-тренировочных занятий ежегодно, в него могут вноситься изменения в течении года в зависимости от внесения изменений в расписание тренировочных занятий. (таблица-2,3)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный учебный график базового уровня сложности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Сводные данные** | | | | | |
| **год обучения** | **сентябрь** | | | | **30.09-06.10** | **октябрь** | | | **28.10-03.11** | **Ноябрь** | | | **25.11-01.12** | **декабрь** | | | | **30.12-05.01** | **январь** | | | **27.01-02.02** | **февраль** | | | **24.02-01.03** | **март** | | | | **30-03-05.04** | **апрель** | | | **27.04-03.05** | **май** | | | | **июнь** | | | | **29.06-05.07** | **июль** | | | **27.07-02.08** | **август** | | | | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** | **Самостоятельная работа** | **Промежуточная аттестация** | **Итоговая аттестация** | **Каникулы** | **Всего** |
| **02-08** | **09-15** | **16-22** | **22-29** | **07-13** | **14-20** | **21-27** | **04-10** | **11-17** | **18-24** | **02-08** | **09-15** | **16-22** | **23-29** | **06-12** | **13-19** | **20-26** | **03-09** | **10-16** | **17-23** | **02-08** | **09-15** | **16-22** | **23-29** | **06-12** | **13-19** | **20-26** | **04-10** | **11-17** | **18-24** | **25-31** | **01-07** | **08-14** | **15-21** | **22-28** | **06-12** | **13-19** | **20-26** | **03-09** | **10-16** | **17-23** | **24-31** |
| **1** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  |  |  |  |  |  | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  |  |  |  |  |  | **2276** |
| **Т** | **2** |  | **2** |  | **1** |  | **1** |  | **2** |  | **1** |  | **1** | **1** |  | **2** |  | **1** |  | **1** |  | **1** | **2** |  | **2** |  | **1** |  | **1** | **1** |  | **1** | **1** |  | **1** | **1** |  | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  | **2** | **1** |  | **1** |  | **1** |  | **34** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **3** | **6** | **4** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **4** | **6** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **4** | **6** | **5** | **5** | **5** | **6** | **5** | **4** | **6** | **4** | **6** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **5** | **3** | **6** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  | **4** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** |  | **222** |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  | **1** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  | **2** |  | **1** |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **16** |  |  |  |  |
| **Э** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |
| **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  |  |  |  |  |  | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  |  |  |  |  |  | **2276** |
| **Т** | **2** |  | **2** |  | **1** |  | **1** |  | **2** |  | **1** |  | **1** | **1** |  | **2** |  | **1** |  | **1** |  | **1** | **2** |  | **2** |  | **1** |  | **1** | **1** |  | **1** | **1** |  | **1** | **1** |  | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  | **2** | **1** |  | **1** |  | **1** |  | **34** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **3** | **6** | **4** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **4** | **6** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **4** | **6** | **5** | **5** | **5** | **6** | **5** | **4** | **6** | **4** | **6** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **6** | **5** | **3** | **6** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  | **4** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** |  | **222** |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  | **1** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  | **2** |  | **1** |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **16** |  |  |  |  |
| **Э** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |
| **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  |  |  |  |  |  | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  |  |  |  |  |  | **368** |
| **Т** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** |  | **2** |  | **2** |  | **2** |  |  | **2** |  | **1** |  | **2** |  | **1** |  | **2** |  | **2** |  |  | **2** | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  | **2** | **1** |  | **2** |  | **2** |  | **43** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **5** | **7** | **7** | **6** | **6** | **6** | **6** | **7** | **7** | **6** | **6** | **7** | **8** | **6** | **6** | **6** | **8** | **6** | **7** | **8** | **6** | **7** | **7** | **8** | **6** | **6** | **7** | **8** | **6** | **6** | **6** | **8** | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **7** | **8** |  |  |  |  |  |  | **6** | **7** | **6** | **6** | **7** | **6** | **7** |  | **303** |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  |  | **1** |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  | **1** |  | **1** |  |  | **18** |  |  |  |  |
| **Э** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |
| **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  |  |  |  |  |  | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  |  |  |  |  |  | **368** |
| **Т** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** |  | **2** |  | **2** |  | **2** |  |  | **2** |  | **1** |  | **2** |  | **1** |  | **2** |  | **2** |  |  | **2** | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  | **2** | **1** |  | **2** |  | **2** |  | **43** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **5** | **7** | **7** | **6** | **6** | **6** | **6** | **7** | **7** | **6** | **6** | **7** | **8** | **6** | **6** | **6** | **8** | **6** | **7** | **8** | **6** | **7** | **7** | **8** | **6** | **6** | **7** | **8** | **6** | **6** | **6** | **8** | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **7** | **8** |  |  |  |  |  |  | **6** | **7** | **6** | **6** | **7** | **6** | **7** |  | **303** |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  |  | **1** |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  | **1** |  | **1** |  |  | **18** |  |  |  |  |
| **Э** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |
| **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  |  |  |  |  |  | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  |  |  |  |  |  | **460** |
| **Т** | **2** | **1** | **2** |  | **1** | **2** |  | **1** | **2** |  | **1** | **2** |  | **1** | **2** |  | **1** | **2** | **1** |  | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** |  | **2** | **1** |  | **2** | **1** |  | **2** |  | **1** | **1** | **2** |  | **1** |  |  |  |  |  |  | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** |  | **50** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **7** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **8** | **9** | **7** | **8** | **8** | **8** |  |  |  |  |  |  | **8** | **9** | **9** | **8** | **9** | **8** | **8** |  | **380** |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  | **1** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  | **2** |  | **2** |  |  |  | **2** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  | **26** |  |  |  |  |
| **Э** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |
| **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  |  |  |  |  |  | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  |  |  |  |  |  | **460** |
| **Т** | **2** | **1** | **2** |  | **1** | **2** |  | **1** | **2** |  | **1** | **2** |  | **1** | **2** |  | **1** | **2** | **1** |  | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** |  | **2** | **1** |  | **2** | **1** |  | **2** |  | **1** | **1** | **2** |  | **1** |  |  |  |  |  |  | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** |  | **50** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **8** | **8** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **8** | **9** | **7** | **8** | **8** | **8** |  |  |  |  |  |  | **8** | **9** | **9** | **8** | **9** | **8** | **8** |  | **380** |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  | **1** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  | **2** |  | **2** |  |  |  | **2** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  | **26** |  |  |  |  |
| **III** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** | **2** |  |  |
| **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный учебный график углубленного уровня сложности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Сводные данные** | | | | | | |
| **год обучения** | **сентябрь** | | | | **30.09-06.10** | **октябрь** | | | **28.10-03.11** | **Ноябрь** | | | **25.11-01.12** | **декабрь** | | | | **30.12-05.01** | **январь** | | | **27.01-02.02** | **февраль** | | | **24.02-01.03** | **март** | | | | **30-03-05.04** | **апрель** | | | **27.04-03.05** | **май** | | | | **июнь** | | | | **29.06-05.07** | **июль** | | | **27.07-02.08** | **август** | | | | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** | | **Самостоятельная работа** | **Промежуточная аттестация** | **Итоговая аттестация** | **Каникулы** | **Всего** |
| **02-08** | **09-15** | **16-22** | **22-29** | **07-13** | **14-20** | **21-27** | **04-10** | **11-17** | **18-24** | **02-08** | **09-15** | **16-22** | **23-29** | **06-12** | **13-19** | **20-26** | **03-09** | **10-16** | **17-23** | **02-08** | **09-15** | **16-22** | **23-29** | **06-12** | **13-19** | **20-26** | **04-10** | **11-17** | **18-24** | **25-31** | **01-07** | **08-14** | **15-21** | **22-28** | **06-12** | **13-19** | **20-26** | **03-09** | **10-16** | **17-23** | **24-31** |
| **1** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |  |  |  |  |  |  | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |  |  | |  |  |  |  | **552** |
| **Т** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |  |  |  |  |  |  | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **70** |  | |  |  |  |  |  |
| **П** | **10** | **10** | **10** | **9** | **10** | **10** | **10** | **9** | **10** | **9** | **10** | **10** | **9** | **11** | **9** | **11** | **9** | **10** | **9** | **10** | **9** | **10** | **9** | **10** | **9** | **11** | **10** | **10** | **9** | **11** | **9** | **11** | **9** | **10** | **10** | **9** | **10** | **9** | **9** |  |  |  |  |  |  | **10** | **10** | **9** | **10** | **10** | **9** | **9** |  | **446** | |  |  |  |  |  |
| **С** |  | **1** |  | **2** |  | **1** |  | **2** |  | **2** |  | **1** | **1** |  | **1** |  | **1** | **1** |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  | **1** | **1** |  | **1** |  | **1** | **1** |  | **2** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **1** |  | **2** | **1** |  |  | | **32** |  |  |  |  |
| **Э** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **4** |  |  |  |
| **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **2** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |  |  |  |  |  |  | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |  |  | |  |  |  |  | **552** |
| **Т** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |  |  |  |  |  |  | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **70** |  | |  |  |  |  |  |
| **П** | **10** | **10** | **10** | **9** | **10** | **9** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **9** | **10** | **9** | **10** | **9** | **9** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **9** | **10** | **10** | **10** | **01** | **10** | **9** | **10** | **01** | **10** | **10** | **9** | **7** | **9** |  |  |  |  |  |  | **10** | **10** | **9** | **9** | **10** | **9** | **9** |  | **443** | |  |  |  |  |  |
| **С** |  | **1** |  | **2** |  | **2** |  | **1** |  | **1** |  | **1** |  | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  | **2** |  | **1** |  | **1** |  | **2** |  | **1** |  | **1** |  | **2** |  | **1** |  | **1** | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **2** |  | **2** | **1** |  |  | | **33** |  |  |  |  |
| **Э** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **2** | **4** |  |  |
| **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |

**2.2 План учебного процесса**

План учебного процесса включает теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся и формы аттестации.(таблица-4,5)

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Деятельность спортивной школы осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

*Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ в*

*области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей, годов обучения и уровней сложности программы и не может превышать:*

*на 1-2 году обучения базового уровня сложности – 2-х часов;*

*на 3-6 году обучения базового уровня сложности – 3-х часов;*

*на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности – 3-х часов.*

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО ДЮСШ ЕР на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей.

Самостоятельная работа выполняется во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, она включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, решение задач, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др.

*Промежуточная аттестация*(сентябрь, январь) - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими рабочих программ по греко-римской борьбе в период обучения. Промежуточный контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы, в рамках одного-двух тренировочных занятий, или нескольких тренировочных занятий при тематическом контроле в течение года. (При осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

*Итоговая аттестация*(май) – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Итоговая аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий год обучения советующего уровня сложности.

Таблица-4

**План**

**учебного процесса базового уровня сложности по виду спорта греко-римской борьбе, (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация  (в часах) | |  | Распределение по годам обучения (в часах) | | | | | |
| теоретические | практические | промежуточная | итоговая |  |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год |
| Количество часов в неделю по годам обучения | | |  |  |  |  |  | | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| объем часов на 46 учебных недель | | 2208 |  |  |  |  |  | | 276 | 276 | 368 | 368 | 460 | 460 |
| **1.** | **Обязательные предметные области** | **1500** |  |  |  |  |  | | **194** | **194** | **248** | **248** | **308** | **308** |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 216 |  |  |  |  |  | | 28 | 28 | 36 | 36 | 44 | 44 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 650 |  |  |  |  |  | | 87 | 87 | 108 | 108 | 130 | 130 |
| 1.3 | Вид спорта: греко-римская борьба | 634 |  |  |  |  |  | | 79 | 79 | 104 | 104 | 134 | 134 |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | **708** |  |  |  |  |  | | **82** | **82** | **120** | **120** | **152** | **152** |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 288 |  |  |  |  |  | | 40 | 40 | 46 | 46 | 58 | 58 |
| 2.2 | Развитие творческого мышления | 110 |  |  |  |  |  | | 10 | 10 | 20 | 20 | 25 | 25 |
| 2.3 | Национальный региональный компонент | 110 |  |  |  |  |  | | 10 | 10 | 20 | 20 | 25 | 25 |
| 2.4 | Специальные навыки | 120 |  |  |  |  |  | | 14 | 14 | 22 | 22 | 24 | 24 |
| 2.5 | Спортивное и специальное оборудование | 80 |  |  |  |  |  | | 8 | 8 | 12 | 12 | 20 | 20 |
| **3.** | **Теоретические занятия** | **254** |  | **254** |  |  |  | | **34** | **34** | **43** | **43** | **50** | **50** |
| **4.** | **Практические занятия** | **1810** |  |  | **1810** |  |  | | **222** | **222** | **303** | **303** | **380** | **380** |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия | 1566 |  |  |  |  |  | | 197 | 197 | 264 | 264 | 322 | 322 |
| 4.2 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 154 |  |  |  |  |  | | 15 | 15 | 24 | 24 | 38 | 38 |
| 4.3 | Иные виды практических занятий | 90 |  |  |  |  |  | | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| **5.** | **Самостоятельная работа** | **120** | **120** |  |  |  |  | | **16** | **16** | **18** | **18** | **26** | **26** |
| **6.** | **Аттестация** | **24** |  |  |  |  |  | | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| 6.1 | Промежуточная аттестация | 22 |  |  |  | **20** |  | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| 6.2 | Итоговая аттестация | 2 |  |  |  |  | **2** | | - | - | - | - | - | 2 |

Таблица-5

**План**

**учебного процесса углубленного уровня сложности по виду спорта греко-римской борьбе, (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация  (в часах) | |  | Распределение по годам обучения (в часах) | |
| теоретические | практические | промежуточная | итоговая |  |
| 1-й год | 2-й год |
| Количество часов в неделю по годам обучения | | |  |  |  |  |  | | 12 | 12 |  |
| объем часов на 46 учебных недель | | 1104 |  |  |  |  |  | | 552 | 552 |
| **1.** | **Обязательные предметные области** | **714** |  |  |  |  |  | | **357** | **357** |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 110 |  |  |  |  |  | | 55 | 55 |
|  | Основы профессионального самоопределения | 214 |  |  |  |  |  | | 107 | 107 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 130 |  |  |  |  |  | | 65 | 65 |
| 1.4 | Вид спорта: греко-римская борьба | 260 |  |  |  |  |  | | 130 | 130 |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | **390** |  |  |  |  |  | | **195** | **195** |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 60 |  |  |  |  |  | | 30 | 30 |
|  | Судейская подготовка | 70 |  |  |  |  |  | | 35 | 35 |
|  | Развитие творческого мышления | 60 |  |  |  |  |  | | 30 | 30 |
| 2.3 | Национальный региональный компонент | 70 |  |  |  |  |  | | 35 | 35 |
| 2.4 | Специальные навыки | 70 |  |  |  |  |  | | 35 | 35 |
| 2.5 | Спортивное и специальное оборудование | 60 |  |  |  |  |  | | 30 | 30 |
| **3.** | **Теоретические занятия** | **140** |  | **140** |  |  |  | | **70** | **70** |
| **4.** | **Практические занятия** | **889** |  |  | **889** |  |  | | **446** | **443** |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия | 759 |  |  |  |  |  | | 378 | 381 |
| 4.2 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 82 |  |  |  |  |  | | 42 | 40 |
| 4.3 | Иные виды практических занятий | 48 |  |  |  |  |  | | 26 | 22 |
| **5.** | **Самостоятельная работа** | **65** | **65** |  |  |  |  | | **32** | **33** |
| **6.** | **Аттестация** | **10** |  |  |  |  |  | | **4** | **6** |
| 6.1 | Промежуточная аттестация | 6 |  |  |  | 6 |  | | 4 | 2 |
| 6.2 | Итоговая аттестация | 4 |  |  |  |  | 4 | | - | 4 |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Методическая часть программы включает содержание и методику работы по предметным областям, годам обучения базовом и углубленном уровнях сложности, требования техники безопасности в процессе реализации программы, объем максимальных тренировочных нагрузок.

Целью тренировки являются подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимального возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированных спортивных результатов.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;

совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;

воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными специфическим средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений:

избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта;

специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины;

общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

***Годичные тренировочные циклы***.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса.

Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С); восстановительный (В).

*Мезоцикл* – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов.

Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа.

В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На базовом и углубленном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании различных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период разделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов, в них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладение основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки.

Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечиывае6тся стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащимися, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

**3.1 Методика и содержание работы по предметным областям**

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения ***теоретических и практических*** *занятий, включая* ***тренировочные****,* ***физкультурные и спортивные*** *мероприятия.*

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

**Содержание работы по предметным областям:**

*В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта"*

***для базового уровня:***

-знание истории развития спорта;

-знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

-знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

-знания, умения и навыки гигиены;

-знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

-знание основ здорового питания;

-формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта"* ***для углубленного уровня:***

-знание истории развития вида спорта греко-римская борьба;

-знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

-знание этических вопросов спорта;

-знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

-знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения;

-соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта греко-римская борьба, а также условий выполнения этих норм и требований;

-знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий видом спорта греко-римская борьба;

-знание основ спортивного питания.

*В предметной области "общая физическая подготовка"* ***для базового уровня***:

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта греко-римская борьба;

-формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

-формирование социально значимых качеств личности;

-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

-приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

*В предметной области "общая и специальная физическая подготовка"* ***для углубленного уровня:***

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по виду спорта спортивная борьба;

-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий видом спорта спортивная борьба.

*В предметной области "основы профессионального самоопределения"* ***для углубленного уровня*:**

-формирование социально значимых качеств личности;

-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); -развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

*В предметной области "вид спорта"* ***для базового уровня:***

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта греко-римская борьба;

-овладение основами техники и тактики вида спорта спортивная борьба;

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта спортивная борьба;

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; -приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по виду спорта спортивная борьба.

*В предметной области "вид спорта"* ***для углубленного уровня:***

-обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов специальных физических упражнений;

-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба;

-формирование мотивации к занятиям видом спорта греко-римская борьба;

-знание официальных правил соревнований по виду спорта греко-римская борьба, правил судейства;

-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

*В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры"* ***для базового и углубленного уровней:***

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта греко-римская борьба и подвижных игр;

-умение развивать физические качества по виду спорта спортивная борьба средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*В предметной области "судейская подготовка"* ***для углубленного уровня****:*

-освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

-знание этики поведения спортивных судей;

-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по виду спорта греко-римская борьба.

*В предметной области "специальные навыки"* ***для базового и углубленного уровней:***

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта спортивная борьба;

-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

*В предметной области "спортивное и специальное оборудование"* ***для базового и углубленного уровней:***

-знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта спортивная борьба;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях школьного, районного, областного, Всероссийского и международного уровня, регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта спортивная борьба, организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

**Соотношение видов подготовки**

**3.2 Объемы учебных нагрузок**

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемам образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану Учреждение реализовывать программу в сокращенные сроки.

Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ в

области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом

возрастных особенностей, годов обучения и уровней сложности программы и не может

превышать:

на 1-2 году обучения базового уровня сложности – 2-х часов;

на 3-6 году обучения базового уровня сложности – 3-х часов;

на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности – 3-х часов;

на 3-4 году обучения углубленного уровня сложности – 4-х часов.

**учебная нагрузка**

таблице 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель учебной нагрузки | Уровни сложности программы | | | | |
| Базовый уровень сложности | | | Углубленный уровень сложности | |
| 1-2 годы обучения | 3-4 годы обучения | 5-6 годы обучения | 1-2 годы обучения | 3-4 годы обучения |
| Количество часов в неделю | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 12-14 |
| Количество занятий в неделю | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |
| Общее количество часов в год | 208-312 | 312-416 | 416-520 | 520-624 | 624-728 |
| Общее количество занятий в год | 156-208 | 156-208 | 208-260 | 208-260 | 260-312 |

**3.3 Методические материалы**

***Теоретическая подготовка*** проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

**Тематический план предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» (час.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Уровни сложности | | | | | | | | |
| Базовый уровень сложности | | | | | | | Углубленный уровень сложности | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** |
| 1 | Физическая культура и спорт | 2 | 2 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 2 | История развития вида спорта | 3 | 3 | 2 | 2 | | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 3 | Основы философии и психологии спортивных единоборств | 2 | 2 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 4 | Краткие сведения о строении и функциях организма | 2 | 2 | 3 | 3 | | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена | 3 | 3 | 3 | 3 | | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь | 4 | 4 | 3 | 3 | | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 7 | Врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 2 | 3 | 3 | | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 8 | Основы техники и тактики борьбы | 2 | 2 | 3 | 3 | | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 9 | Морально-волевая подготовка | 2 | 2 | 3 | 3 | | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 10 | Правила соревнований, их организация и проведение | 2 | 2 | 3 | 3 | | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 11 | Основы методики обучения и тренировки | 2 | 2 | 3 | 3 | | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 12 | Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерные действия спортсмена | 1 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13 | Допинг в спорте. Антидопинговые правила | 1 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 4 | 4 |
| **Итого в год** | | **28** | **28** | **36** | **36** | | **45** | **45** | **56** | **56** |

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Уровни сложности | | | | | | | | |
| Базовый уровень сложности | | | | | | | Углубленный уровень сложности | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** |
| 1 | Физическая культура и спорт | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Физическая культура как части общей культуры общества | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития | + | + | + | + | | + |  |  |  |
| Подготовка к труду и защиты Родины | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| 2 | История развития вида спорта | + | + | + | + | | + |  |  |  |
| Возникновение и развитие борьбы в Мире | + | + |  |  | |  |  |  |  |
| Развитие борьбы в России, в Ростовской области | + | + |  |  | |  |  |  |  |
| Ведущие спортсмены- борцы школы, области, страны, мира |  |  | + | + | | + | + |  |  |
| 3 | Основы философии и психологии спортивных единоборств |  |  |  |  | | + | + | + | + |
|  | Психологическая подготовка борца |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| Психодинамические свойства темперамента | + | + | + | + | |  |  |  |  |
| Психологические свойства личности |  |  | + | + | | + | + |  |  |
| Виды психологической подготовки |  |  | + | + | | + | + | + | + |
| Волевая, эмоциональная, морально - этическая подготовка борца | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| 4 | Краткие сведения о строении и функциях организма | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Основные сведения о кровообращении |  |  | + | + | | + |  |  |  |
| Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения |  |  |  | + | | + | + |  |  |
| Дыхательная система | + | + | + | + | | + |  |  |  |
| Опорно-двигательный аппарат, скелет человека | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| 5 | Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Режим дня и питание спортсмена |  | + | + | + | | + | + | + | + |
| Закаливание. Общий режим дня | + | + | + | + | | + |  |  |  |
| Режим питания и питьевой режим | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| 6 | Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Места занятий |  |  | + | + | | + |  |  |  |
| Оборудование и инвентарь |  |  | + | + | | + | + | + | + |
| Техника безопасности на дорогах | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Техника безопасности в спортивно-оздоровительном лагере | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Организация мест занятий в спортивных лагерях | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Упрощенные ковры, их устройство и ремонт |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| 7 | Врачебный контроль и самоконтроль |  | + | + | + | | + | + | + | + |
| Диспансерное обследование (УМО) |  |  | + | + | | + | + | + | + |
| Состояние здоровья, физическое развитие | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам |  | + | + | + | | + | + | + | + |
| 8 | Основы техники и тактики борьбы |  | + | + | + | | + | + | + | + |
| Характеристика защит и бросков | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Броски со стойки и технические балы | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Приемы в партере и технические балы | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Виды побед, разница в баллах | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| 9 | Морально-волевая подготовка |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| 10 | Правила соревнований, их организация и проведение |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| Участники соревнований, их права и обязанности |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| Правила соревнований | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| 11 | Основы методики обучения и тренировки |  |  | + | + | | + | + | + | + |
|  | Определение понятий: воспитание, обучение, знания, умения, навыки, упражнения, тренировка | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков |  | + | + | + | | + | + | + | + |
| 12 | Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерные действия спортсмена |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| Основания привлечения к ответственности |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| Санкции |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| Порядок привлечения к ответственности |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| 13 | Допинг в спорте. Антидопинговые правила |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| Ответственность за применение допинга в спорте. |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| Антидопинговые правила |  | + | + | + | | + | + | + | + |

***Физическая подготовка*** - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека. Содержанием этого раздела физической подготовки является воспитание физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносливости и т.д.). Физическая подготовка направлена в то же время на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья. Физическая подготовка борцов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения различных бросков, а также передвижений.

Учебно-тренировочные занятия начинаются с рапорта капитана команды о готовности к тренировке. Приветствие, расчет, объявляется цели и задачи, упражнение на внимания, строевые приемы: на месте, в движении, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы (внутреннем), в полуприседе и приседе. Спортивная ходьба, ускоренная ходьба.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; с высоким подниманием бедра; захлестыванием голеней; в переменном и ускоренном темпе.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с одной ноги и на двух. Прыжки с вращениями на 90, 180, 360 градусов.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, от груди.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, через несколько предметов; «змейкой» между предметами.

*Упражнения без предметов*

а)Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах; сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.

б)Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и опускание прямых ног.

в)Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах вместе.

г)Упражнения для для всех групп мышц: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

д)Упражнения на расслабление: из полу наклоны туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания.

е)Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха с выдохом; повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево -вправо с одновременным вдохом; движение согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении.

*Упражнения с предметами*

а) Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки.

б) С гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки

в) Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя в различных направлениях.

*Упражнения на гимнастических снарядах.*

а) На гимнастической скамейке: упражнения на равновесие. Вращение рук в различных направлениях, вращение туловища. Прыжки на двух ногах, с одной на другую, повороты в прыжке на 90, 180, 360. Сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног. Сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам. Наклоны к ноге, поставленной на скамейку. Сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.

б) На кольцах и перекладине: подтягивание с разным хватом (хватом сверху, снизу, широким и узким хватом); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

в) На канате: лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении ноги в угол.

*Подвижные игры и эстафеты.*

С элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; 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.

*Спортивные игры.*

Баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

**СФП (специальная физическая подготовка)**

Специальная физическая подготовканаправленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

*Акробатические упражнения*

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

*Упражнения для укрепления мышц шеи*

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

*Упражнения на мосту*

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

*Упражнения в самостраховке*

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

*Имитационные упражнения*

  Имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);

*Упражнения с манекеном*

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

*Упражнения с партнером*

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

*Простейшие формы борьбы:*

**-** отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага;

- перетяги­вание соперника одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу;

- перетя­гивание соперника из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями;

- выталкива­ние с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками;

- выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке;

- выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу;

- борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противни­ком, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнасти­ческую палку);

- борьба за площадь ковра в парах: за мяч между коман­дами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, «бой петухов», «бой всадников» и др.

**Специализированные игровые комплексы:**

*Игры в касания*

Сюжет игры. Ее смысл- кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем « двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

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

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения части тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (части тела), зашита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся –принятие позы и выбор способа действий. Задание- коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника, сам приходит к понятию « блокирования». Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключить для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек (Таблица-4). В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 17 состоит в том. Что оба игрока получают одно и то же задание- первым коснуться правой рукой передней части живота. А игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться обеими руками правого плеча партнера и т.д.

**Номера заданий для игры касания**

Таблица-4

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

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

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 5.

***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, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

**Увеличение вариантов способов касания руками**

**каждого из партнеров**

Таблица-5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Борец А** | **Борец Б** | **№** | **Борец А** | **Борец Б** |
| 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 занимающихся (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*

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

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

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

*Классификация игр, основы методики.*Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняется захваты-упоры правой левой руками; 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах. Под номерами с 1 по 69 даны исходные положения начало игры. (Таблица-6).

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. 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 задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

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

**Номера заданий для игр в блокирующие захваты**

Таблица-6

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

*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 соревновательной 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 учащихся 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 па 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. *Туловище с руками –* спереди, сзади, сбоку.

*Ноги двумя руками – г*олова 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: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность осво­ить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать 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 максимальна 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 отступать – 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 ученики;

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. Занимающимся предлагается иг­ровой материал в более сложных условиях – начать поединок, 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 вверху 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 старших возрастных группах, 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 ученики (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; перетягивания каната; перетягивание кистями рук в положении лежа. Головой к голове соперника; сидя, стоя.

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

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

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

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

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

**Избранный вид спорта**

Наряду с физической подготовкой большое место в спортивной тренировке занимают практические разделы **технической и тактической подготовки** спортсмена.

Спортивная техника представляет собой более или менее совершенные способы выполнения соревновательных действий, а спортивная тактика является формой объединения всей совокупности данных действий в процессе достижения соревновательной цели. Этим объясняется теснейшая взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена, которые можно разделять лишь условно.

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

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.

*Тактика* – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

**Освоение элементы техники и тактики борьбы в базовом уровне сложности**

1-2 й год обучения – простейшие способы тактической подготовки для проведе­ния приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равно­весия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

3-6 й годы обучения – способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положение для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в про­цессе совершенствования техники и тактики борьбы.

**Основные положения в борьбе**

*Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя. Низкая, средняя. Высокая.

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

**Элементы маневрирования**

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

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

*Маневрирования* в различных стойках; знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирования с элементами произвольного выполнения блокирующих действии и захватов .

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);

- элементы маневрирования (стойка, партер);

- атакующие и блокирующие захваты;

- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко 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.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;

- игры в блокирующие захваты;

- игры в атакующие захваты;

- игры в теснения;

- игры в дебюты;

- игры в перетягивание;

- игры за овладение обусловленным предметом и др.

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

**Организация и планирование тренировочного процесса в базовой уровня сложности**

Первый и второй год обучения в базовой уровня сложности (БУ) можно разделить на три этапа (таблица 7):

- этап набора и комплектования учебных групп (сентябрь-октябрь, 2 мес.);

- этап ознакомления с основными средствами подготовки борца и выполнения программных требований (ноябрь-апрель, 6 мес.);

- подготовительный этап, который включает сдачу контрольных нормативов по ОФП и подготовку к соревновательному периоду следующего года обучения (май-август, 4 мес.).

Для последующих групп (3-й и 6-й годы обучения) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях. Значительно возрастают физические нагрузки, психическая напряженность. В связи с этим тренерам следует постоянно помнить, что интенсивные нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

и предусматривает разделение годичных циклов на три периода (таблицы 7 и 9):

- подготовительный (сентябрь-декабрь, 4 мес.).

- соревновательный (январь-май, 5 мес.);

- пере­ходный (июнь-август, 3 мес.);

Каждый период имеет свои задачи.

***Подготовительный период*****(**сентябрь – декабрь**)** направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая фи­зическая подготовка организма к последующим более высоким трени­ровочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача конт­рольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в ***соревновательном периоде*****(**январь-май**)** состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа – мезоцикла. Основу каждого мезоцикла составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним. В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств борца.

*В* ***переходном периоде*****(**июнь – август**)** решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечеб­ных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных борцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физи­ческих качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период подготовки совпадает с летними каникулами и проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме инди­видуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести **отбор** и спортивную ориентацию занимающихся в течение первых трех лет. В основу отбора тренировочного материала для начального обучения должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения соревнований. Игровой метод является удачной формой адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Этот метод учит «видеть» соперника, реагировать на его действия, выявлять «бойцовский характер», умению переносить болевые ощущения и т.п.

Программный материал первых трех лет обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и др.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

таблица 7

План-схема двухгодичного цикла подготовки и примерного распределения тренировочного материала

для 1и 2-го года обучения в базовой уровня сложности (10-12 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура**  **годичного цикла** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | | **IV** | | **V** | **VI** | **VII** | **VШ** | |
| **Периоды** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Этап набора и комплектования групп** | | **Этап ознакомления**  **с основными средствами подготовки и выполнения программных требований** | | | | | | | | **Подготовительный** | | | | |
| **Соревнования:**  Контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  |
| Отборочные |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  |
| Основные |  |  |  |  | **Х** | **Х** | Х | **Х** | | | **Х** |  | **Х** | **Х** | | **7** |
| Главные |  |  |  |  |  |  |  |  | | | **Х** |  |  |  | | **1** |
| Соревновательных схваток |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |  |
| **Учебный материал:**  I. Специально-подготовительные упражнения  Акробатика  – обязательный комплекс элементарных упражнений | Включение в каждую разминку 6-8 упражнений с постепенным усложнением | | | | | | | | | | | | | | |  |
| – сложные акробатические упражнения | 6-8 мин на каждом занятии (в основной и заключительной частях занятия между отработкой элементов техники) | | | | | | | | | | | | | | |  |
| – самостраховка | 4-6 упражнений в каждой разминке | | | | | | | | | | | | | | |  |
| – упражнение на мосту | Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть урока | | | | | | | | | | | | | | |  |
| II. Игровые комплексы  – игры в касания | 1-14 | 15-18 | 19-24 | 25-30 | 31-34 | 35-36 | 37-38 | 39-40 | | 41-42 | |  | 43-56 | 43-56 | |  |
| – игры в блокирующие захваты | 1-5 | 6-12 | 13-17 | 18-22 | 23-27 | 28-34 | 35-39 | 40-44 | | 1-5  23-27 | |  | 13-17  35-39 | 18-22  40-44 | |  |
| – игры в атакующие захваты |  | | | | | | | | | | | | | | |  |
| –игры с теснением соперника | 4-8 мин в основной части занятия, последовательное усвоение основных вариантов атакующих захватов | | | | | | | | | | | | | |  | |
| – игры в начало поединка (дебюты) | 4-6 мин в заключительной части занятия | | | | | | | | | | | | | | |  |
| III. Элементы техники:  в стойке и в партере | Последовательное освоение элементов техники и тактики вольной борьбы | | | | | | Закрепление пройденного материала в играх в дебюты и в соревнованиях по мини-борьбе | | | | | | | | |  |
| 1. Приемно-переводные и контрольные испытания | Х | Х |  |  |  |  |  |  | | Х | |  |  |  | | 3 |
| V.Виды обследования |  | ЭМО |  |  |  |  |  | ЭМО | |  | |  |  |  | | 2 |

Таблица 8

План-схема двухгодичного цикла подготовки и примерного распределения тренировочного материала

для 3и 4-го года обучения в базовой уровня сложности (13-14 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура**  **годичного цикла** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VШ** | **Всего за год** |
| **Периоды** | | | | | | | | | | | | |
| **Подготовительный** | | | | | **Соревновательный** | | | | **Переходный** | | | |
| **Этапы** | | | | | | | | | | | | |
| **Общеподгото-**  **вительный** | | **Специально-**  **подготовител.** | | | **соревновательный** | | | | **Спортивно-оздоровительный** | | | |
| **Соревноваения:**  Контрольные |  |  |  | Х | |  |  |  | Х |  |  |  |  | 2 |
| Отборочные |  |  |  |  | |  | Х | Х |  |  |  |  |  | 2 |
| Основные |  |  | **Х** | ХХ | | Х |  |  | ХХ | ХХ |  |  |  | 8 |
| Главные |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соревновательных схваток |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Учебный материал:**  ***1. Специально-подготовительные***  ***Упражнения, акробатика***  - обязательный комплекс элементарных упражнений | Включение в каждую разминку 6-8 упражнений с постоянным усложнением | | | | | | | | | | | | |  |
| - сложные акробатические упражнения | 6-8 минут на каждом занятии (в основной и заключительной частях занятия между отработкой элементов техники) | | | | | | | | | | | | |  |
| – самостраховка | 4-6 упражнений в каждой разминке | | | | | | | | | | | | |  |
| – упражнение на мосту | Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть урока | | | | | | | | | | | | |  |
| ***II.Игровые комплексы:***  – игры в касания | 1-14 | 15-18 | 19-24 | 25-30 | 31-34 | | 35-38 | 39-42 | 43-49 | 50-56 |  | 1-56 | 1-56 |  |
| – игры в блокирующие захваты | 45-50 | 51-56 | 57-61 | 62-66 | 67-72 | | 73-78 | 79-83 | 84-88 | 45-88 |  | 45-88 | 45-88 |  |
| – игры в атакующие захваты | 4-8 мин в основной части занятия – последовательное освоение вариантов атакующих захватов, включая задания по решению захватов приемами | | | | | | | | | | | | |  |
| –игры с теснением соперника | 4-6 мин в основной и заключительной частях занятия | | | | | | | | | | | | |  |
| – игры в начало поединка (дебюты) | 4-6 мин в основной и заключительной частях занятия | | | | | | | | | | | | |  |
| ***III. Элементы техники:***  в стойке и в партере | Последовательное освоение элементов техники и тактики борьбы | | | | | | | Совершенствование приемов в комбинациях и связках | | | | | |  |
| ***IV. Приемно-переводные и контрольные испытания*** | Х |  |  | Х |  | |  |  | Х | Х |  |  |  | **4** |
| ***V. Инструкторская и судейская практика*** |  |  |  |  |  | |  |  |  | Х |  |  |  | **1** |
| ***VI.Восстановительные мероприятия*** |  |  |  |  | Х | | Х | Х | Х |  |  |  |  | **5** |
| ***VII.Виды обследования*** |  | ЭМО |  |  |  | |  |  | ЭМО |  |  |  |  | **2** |

Таблица 9

План-схема двухгодичного цикла подготовки и примерного распределения тренировочного материала

для 5и 6-го года обучения в базовой уровня сложности (15-16 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура**  **годичного цикла** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | | **I** | **II** | | **III** | | **IV** | | | **V** | **VI** | **VII** | **VШ** | **Всего за год** |
| **Периоды** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Подготовительный** | | | | | **Соревновательный** | | | | | | | **Переходный** | | | | |
| **Этапы** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Общеподгото-**  **вительный** | | **Специально-**  **подготовител** | | | **1-й сор-ный** | | | | **2-й сор-ный** | | | **Спортивно-оздоровительный** | | | | |
| **Соревноваения**  Контрольные |  | Х |  |  | | Х | |  | | Х | | Х |  | |  |  |  | **4** |
| Отборочные |  |  |  |  | | **Х** | |  | | Х | |  |  | |  |  |  | **2** |
| Основные |  |  |  |  | |  | | Х | |  | | Х |  | |  |  |  | **2** |
| Главные |  |  |  | Х | |  | |  | |  | |  | Х | |  |  |  | **2** |
| Соревновательных схваток |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Учебный материал:**  ***1. Специально-подготовительные***  ***Упражнения, акробатика***  - обязательный комплекс элементарных упражнений | 4-6 мин в занятии на освоение сложных элементов; 6-8 упражнений в каждую разминку | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| – самостраховка | 4-6 упражнений в каждой разминке | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| – упражнение на мосту | Обязательное включение комплекса упражнений в разминке и заключительной части занятия; решение эпизодов с уходом и удержанием на мосту | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ***II.Игровые комплексы***  – игры в касания (таб.18) | 6-12 минут в каждом занятии с усложнением задания | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| – игры в блокирующие захваты(таб.19) | 4-8 мин в каждом занятии на освоение комбинированных блоков и упоров с захватами | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| – игры в атакующие захваты | 4-8 мин в каждом занятии на освоение комбинированных блоков и упоров с захватами | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| –игры с теснением соперника | 4-8 мин в основной части занятия в сочетании с решением эпизодов поединка приемами | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ***III. Элементы техники:***  - в стойке  - в партере  - решение эпизодов схватки  приемами | Последовательное освоение элементов техники и тактики борьбы,  совершенствование приемов в комбинациях, связках, учебных, тренировочных и соревновательных схватках  Отработка излюбленных захватов и их решение изученными приемами | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |
| ***IV. Приемно-переводные и контрольные испытания*** | Х |  |  | Х |  | |  | |  | |  | | | Х |  |  |  |  |
| ***V. Инструкторская и судейская практика*** |  |  |  |  | Х | | Х | | Х | | Х | | |  |  |  |  |  |
| ***VI.Восстановительные мероприятия*** |  |  |  |  | Х | | Х | | Х | | Х | | |  |  |  |  |  |
| ***VII.Виды обследования*** |  | ЭМО |  |  |  | |  | |  | | ЭМО | | |  |  |  |  |  |

**Техническая подготовка по греко-римской борьбе**

(базовый уровень сложности 1-6 год)

**Приемы борьбы в стойке:**

***Переводы рывком***

*Перевод рывком за руку:*

Защиты:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

*Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:*

Защита:

подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

д) скручивание захватом руки под плечо.

***Переводы нырком***

*Перевод нырком захватом шеи и туловища*

Защита:

захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой

атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

б) бросок захватом руки под плечо;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

г) бросок подворотом захватов запястья и шеи.

***Переводы вращением (вертушки)***

*Перевод вращением захватом руки сверху:*

Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

***Переводы выседом***

*Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо*

Защита: отходя от атакующего, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод выседом захватом руки под плечо.

***Броски подворотом (через спину)***

*Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу*

Защита: приседая, отклониться назад и захватить атакующего за туловище с рукой.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища (шеи);

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзвди).

*Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу*

Защита: приседая. отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего

сзади.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сзади

в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

*Бросок подворотом захватом руки на плечо*

Защита: приседая, отклонить туловище назад и упереться свободной рукой в спину

противника.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

*Бросок подворотом захватом рук сверху*

Защита: приседая, отклонить туловище назад и захватить туловище атакующего

сбоку.

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

*Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху*

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки снизу и туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

*Бросок подворотом завхатом руки снизу (сверху)*

Защиты:

а) освободить руку от захвата, перенося её над головой атакующего;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище рукой (туловище сбоку).

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

***Броски наклоном***

*Бросок наклоном захватом руки и туловища*

Защита: приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки и туловища;

б) сбивание захватом руки и туловища.

*Бросок наклоном захватом туловища рукой сбоку*

Защита: приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и

поставить ближнюю ногу между его ног.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

*Бросок наклоном захватом туловища*

Защита: приседая, упереться руками в подбородок атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

*Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку*

Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, захватить

сверху его разноименное плечо и поднять вверх другую руку.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и другой руки снизу;

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо.

***Броски подворотом (мельница)***

*Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри*

Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад – в сторону от противника и рывком на

себя вверх освободить захваченную руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом с захватом руки за плечо;

*Бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри*

Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрприемы:

а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок обратным захватом туловища

*Бросок поворотом обратным захватом запястий*

Защиты:

а) рывком освободить захваченные запястья;

б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

*Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху*

Защиты:

а) упереться руками в грудь атакующего;

б) приседая, поднять голову и выпрямиться.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

б) перевод вращением захватом руки сверху;

в) бросок прогибом захватом туловища.

***Броски прогибом***

*Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку*

Защиты:

а) отходя от атакующего, не дать ему сделать нырок под руку;

б) приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху;

в) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и руки снизу;

г) бросок подворотом захватом запястья.

*Бросок прогибом захватом туловища*

Защиты:

а) наклоняясь веперед и отводя таз назад, не дать осуществить захват атакующему;

б) упереться руками в подбородок атакующего и, приседая. отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом рук сверху;

б) бросок подворотом захватом руки и шеи;

в) бросок подворотом захватом руки под плечо.

*Бросок прогибом захватом туловища с рукой*

Защиты:

а) упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;

б) приседая, отвести туловище от партнера и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки сверху;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой;

г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Бросок прогибом захватом руки и туловища*

Защиты:

а) присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;

б) приседая, отвести туловище от атакующего и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища с рукой;

г) бросок прогибом захватом руки и туловища;

д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Бросок прогибом захватом рук сверху*

Защита: присесть, упереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом туловища;

б) сбивание захватом туловища;

в) накрывание выставленной ногой в сторону поворота.

*Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку*

Защиты:

а) поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную

руку;

б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего,

повернуться к нему лицом.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;

в) бросок подворотом захватом руки под плечо;

г) бросок подворотом захватом запястья.

*Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку*

Защита: присесть, упереться захваченной рукой в грудь атакующего и не дать

захватить туловище рукой.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом запястья.

*Бросок прогибом захватом туловища сзади*

Защиты:

а) подтягивание руки к груди, отставить ногу между ногами атакующего;

б) упереться руками в плечи атакующего.

Контрприем: бросок руками в плечи атакующего.

*Бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку*

Защита: отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, захватить его

разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

***Сваливание сбиванием (сбивания)***

*Сбивание захватом руки и туловища*

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением захватом руки сверху;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Сбивание захватом туловища с рукой*

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением захватом руки сверху;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)*

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод нырком захватом шеи и туловища;

б) бросок подворотом захватом руки и шеи;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом;

г) бросок прогибом захватом руки снизу и туловища.

*Сбивание захватом руки на шее и туловища*

Защита: отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

***Сваливание скручиванием (скручивание)***

*Скручивание захватом шеи с плечом*

Защита: выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, опустить

захваченную руку.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом шеи и туловища;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом.

***Примерные комбинации приемов***

*Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:*

а) бросок прогибом захватом рук сверху;

б) бросок захватом руки сверху и шеи;

в) сбивание захватом туловища с руками;

г) сбивание захватом туловища с рукой;

д) вертушка захватом руки сверху;

е) бросок наклоном захватом туловища с рукой.

*Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:*

а) перевод нырком захватом шеи и туловища;

б) бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку;

в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;

г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;

д) бросок наклоном захватом туловища с рукой;

е) сбивание захватом шеи и туловища;

ж) вертушка захватом руки сверху (под другую руку);

з) бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Бросок прогибом захватом туловища с рукой:*

а) вертушка захватом руки сверху;

б) бросок подворотом захватом шеи с плечом;

в) сбивание захватом туловища с рукой;

г) бросок поворотом захватом руки через плечо.

*Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:*

а) перевод рывком;

б) сбивание;

в) броски прогибом;

г) мельница;

*Куст приемов с захватом руки двумя руками:*

а) перевод вертушкой;

б) бросок вертушкой;

в) бросок подворотом;

г) сбивание;

д) мельница;

е) обратная вертушка;

ж) бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

**Приемы борьбы в партере:**

***Перевороты скручиванием***

*Переворот рычагом*

Защиты:

а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища;

в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо.

*Переворот скручиванием захватом рук сбоку*

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) переворот за себя захватом одноименной руки под плечо.

*Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку*

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и

повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

***Перевороты забеганием***

*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча*

Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) выставить ногу в сторону переворота;

в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

а) выход наверх с выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

*Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)*

Защиты:

а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;

б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя

плечо захваченной руки в сторону.

Контроприемы:

а) выход наверх с выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо.

***Перевороты переходом***

*Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча*

Защиты:

а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в

ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

***Перевороты накатом***

*Переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой*

Защиты:

а) выставить захватываемую руку вперед- в сторону;

б) прижаться тазом и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

**Освоение элементов техники и тактики борьбы**

**на углубленном уровне сложности 1-2 года обучения.**

***Основные положения в борьбе***

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:*

* Атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
* Атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
* Атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:*

* Атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
* Атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
* Атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

***Элементы маневрирования***

*Маневрирование* в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, в партере; со сменой захватов.

*Маневрирование* с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

*Маневрирование* с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

*Маневрирование* с задачей осуществить свой захват.

*Маневрирование* с задачей перейти с одного захвата на другой.

*Маневрирование* с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

*Маневрирование* с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади и т.п.),

***Атакующие и блокирующие захваты***

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

**Организация и планирование тренировочного процесса**

**на углубленном уровне сложности 1-2 года обучения.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защиты, контрприемов, комбинаций, а также наиболее сложных контрприемов, к ранее освоенным приемам.

Весь процесс подготовки в тренировочных группах, начиная с первого года обучения, должен быть *подчинен календарю соревнований*, сроки проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном цикле зависят от периода подготовки, материально-технических условий, количества занимающихся и других факторов.

**Годичный цикл включает в себя следующие этапы подготовки:**

* Обще-подготовительный (ОПЭ) – сентябрь-октябрь;
* Специально-подготовительный (СПЭ) – октябрь-ноябрь;
* Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС) – ноябрь-декабрь;
* Соревновательный (СЭ) – январь-февраль;
* Контрольно-подготовительный (КПЭ) – февраль-март;
* Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС) – март-апрель;
* Соревновательный (СЭ) – апрель-июнь;
* Восстановительно-разгрузочный (ВРЭ) – июнь-август.

Тренеру следует обратить внимание на содержание тренировочных занятий. Они должны отвечать задачам каждого из периодов тренировки. В практические занятия на ковре следует включать следующие средства подготовки:

1. Общеразвивающие упражнения для разогрева мышц и подготовки опорно-двигательного и мышечного аппаратов к выполнению более сложных заданий.
2. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для

подготовки опорно-двигательного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.

1. Игры (6-8мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.
2. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате (15-20 мин).
3. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка)

приемами (6-8 мин).

1. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин) в стойке и партере.
2. Заключительная часть занятия: упражнения на растяжку в конце тренировочного занятия (6-8 мин), что способствует восстановлению деятельности сердечнососудистой системы, снятию напряжения, а также упражнения для расслабления мышц и восстановления дыхания.

План-схема годичного цикла и примерное распределение тренировочного материала на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) периода базовой подготовки 1-2 года обучения представлена в таблице 10.

Таблица 10

**План-схема двухгодичного цикла и примерное распределение тренировочного материала на углубленном уровне сложности 1-2 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура**  **годичного**  **цикла** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **IX** | | **X** | **XI** | | **XII** | **I** | **II** | | | **III** | | **IV** | | | **V** | **VI** | | | **VII** | **VШ** |
| **Периоды** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Подготовительный** | | | | | | **Соревновательный** | | **Подготовительный** | | | | | **Соревновательный** | | | | **Переходный**  **Самоподготовка** | | | |
| **Этапы подготовки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОПЕ** | **СПЭ** | | | **ЭНПС1** | | **СЭ1** | | | **КПЭ** | | **ЭНПС2** | | | **СЭ2** | | | | **ВРЭ** | | |
| **Соревнования:**  - учебные |  | |  | **Х** | |  | **Х** |  | | | **Х** | | **Х** | | |  |  | | |  |  |
| - контрольные |  | |  |  | |  |  |  | | | **Х** | |  | | |  |  | | |  |  |
| - основные |  | |  |  | |  |  |  | | |  | |  | | | **Х** |  | | |  |  |
| - количество схваток |  | | **4** | **4** | |  | **3** | **3** | | | **4** | | **3** | | | **3** |  | | |  |  |
| **Учебный материал** |  | |  |  | |  |  |  | | |  | |  | | |  |  | | |  |  |
| 1. СПУ |  | |  |  | |  |  |  | | |  | |  | | |  |  | | |  |  |
| - акробатика | 6-8 упражнений в каждом заняти | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - самостраховка | 4-6 упражнений в разминке | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - упражнения на мосту | Обязательный комплекс в разминке; 4-8 мин. В основной и заключительной частях занятий – решение эпизодов схватки с уходами и удержанием на мосту | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексы для развития: |  | |  |  | |  |  |  | | |  | |  | | |  |  | | |  |  |
| - ловкости | Х | | Х | Х | | Х | Х | Х | | | Х | | Х | | | Х |  | | | Х | Х |
| - быстроты | Х | | Х | Х | | Х | Х | Х | | | Х | | Х | | | Х |  | | | Х | Х |
| - силы |  | |  |  | |  |  |  | | |  | |  | | |  |  | | |  |  |
| - выносливости |  | |  |  | |  |  |  | | |  | |  | | |  |  | | |  |  |
| 2. Игровые комплексы | 12-24 мин. в разминке и основной частях занятия на каждом занятии | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Элементы ТТП |  | |  |  | |  |  |  | | |  | |  | | |  |  | | |  |  |
| - приемы в стойке | Последовательное освоение базовых элементов техники и тактики вольной борьбы, базовых приемов из всех классификационных групп; Совершенствование технико-тактических действий в комбинациях и схватках | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - приемы в партере |
| 4. Переводные и контрольные испытания | **Х** | |  |  | |  |  |  | | | **Х** | |  | | | **Х** |  | | |  |  |
| 5. Восстановительные мероприятияя |  | |  |  | | **Х** | **Х** | **Х** | | | **Х** | | **Х** | | | **Х** |  | | | **Х** |  |
| 6. Врачебный контроль | **Х** | |  |  | |  |  |  | | |  | | **Х** | | |  |  | | |  |  |

**Техническая подготовка для 1-2 годов обучения УУС**

**Приемы борьбы в партере**

***Перевороты скручиванием***

*Переворот рычагом*

Защиты:

а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища;

в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо.

*Переворот скручиванием захватом рук сбоку*

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) переворот за себя захватом одноименной руки под плечо.

*Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку*

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и

повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

***Перевороты забеганием***

*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча*

Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) выставить ногу в сторону переворота;

в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

а) выход наверх с выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

*Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)*

Защиты:

а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;

б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера,

отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

а) выход наверх с выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо.

***Перевороты переходом***

*Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча*

Защиты:

а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной

рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

***Перевороты накатом***

*Переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой*

Защиты:

а) выставить захватываемую руку вперед- в сторону;

б) прижаться тазом и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону

поворота.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

**Приемы борьбы в стойке**

***Переводы рывком***

*Перевод рывком за руку:*

Защита:

Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

*Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:*

Защита:

Подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

д) скручивание захватом руки под плечо.

***Переводы нырком***

*Перевод нырком захватом шеи и туловища*

Защита:

Захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой

атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

б) бросок захватом руки под плечо;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

г) бросок подворотом захватов запястья и шеи.

***Переводы вращением (вертушки)***

*Перевод вращением захватом руки сверху:*

Защита:

Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

***Броски подворотом(бедром)***

*Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу*

Защита:

Приседая, отклониться назад и захватить атакующего за туловище с рукой.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища (шеи);

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади).

*Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу*

Защита:

Приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего

сзади.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сзади

в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

*Бросок подворотом захватом руки на плечо*

Защита:

приседая, отклонить туловище назад и упереться свободной рукой в спину

противника.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

*Бросок подворотом захватом рук сверху*

Защита:

приседая, отклонить туловище назад и захватить туловище атакующего

сбоку.

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

*Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху*

Защита:

приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки снизу и туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

*Бросок подворотом завхатом руки снизу (сверху)*

Защиты:

а) освободить руку от захвата, перенося её над головой атакующего;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище рукой (туловище сбоку).

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

***Броски наклоном***

*Бросок наклоном захватом руки и туловища*

Защита:

приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки и туловища;

б) сбивание захватом руки и туловища.

*Бросок наклоном захватом туловища рукой сбоку*

Защита:

приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и

поставить ближнюю ногу между его ног.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

*Бросок наклоном захватом туловища*

Защита:

приседая, упереться руками в подбородок атакующего.

Контрприем:

бросок прогибом захватом рук сверху.

*Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку*

Защита:

отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, захватить

сверху его разноименное плечо и поднять вверх другую руку.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и другой руки снизу;

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо.

***Броски поворотом (мельница)***

*Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри*

Защита:

выпрямляясь, отставить ногу назад – в сторону от противника и рывком на

себя вверх освободить захваченную руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом с захватом руки за плечо;

*Бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри*

Защита:

приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрприемы:

а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок обратным захватом туловища

*Бросок поворотом обратным захватом запястий*

Защиты:

а) рывком освободить захваченные запястья;

б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

*Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху*

Защиты:

а) упереться руками в грудь атакующего;

б) приседая, поднять голову и выпрямиться.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

б) перевод вращением захватом руки сверху;

в) бросок прогибом захватом туловища.

***Броски прогибом***

*Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку*

Защиты:

а) отходя от атакующего, не дать ему сделать нырок под руку;

б) приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху;

в) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и руки снизу;

г) бросок подворотом захватом запястья.

*Бросок прогибом захватом туловища*

Защиты:

а) наклоняясь веперед и отводя таз назад, не дать осуществить захват атакующему;

б) упереться руками в подбородок атакующего и, приседая. отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом рук сверху;

б) бросок подворотом захватом руки и шеи;

в) бросок подворотом захватом руки под плечо.

*Бросок прогибом захватом туловища с рукой*

Защиты:

а) упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;

б) приседая, отвести туловище от партнера и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки сверху;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой;

г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Бросок прогибом захватом руки и туловища*

Защиты:

а) присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;

б) приседая, отвести туловище от атакующего и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища с рукой;

г) бросок прогибом захватом руки и туловища;

д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Бросок прогибом захватом рук сверху*

Защита:

присесть, упереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом туловища;

б) сбивание захватом туловища;

в) накрывание выставленной ногой в сторону поворота.

*Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку*

Защиты:

а) поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную

руку;

б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего,

повернуться к нему лицом.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;

в) бросок подворотом захватом руки под плечо;

г) бросок подворотом захватом запястья.

*Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку*

Защита:

присесть, упереться захваченной рукой в грудь атакующего и не дать

захватить туловище рукой.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом запястья.

*Бросок прогибом захватом туловища сзади*

Защиты:

а) подтягивание руки к груди, отставить ногу между ногами атакующего;

б) упереться руками в плечи атакующего.

Контрприем:

бросок руками в плечи атакующего.

*Бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку*

Защита:

отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, захватить его

разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

***Сваливание сбиванием (сбивания)***

*Сбивание захватом руки и туловища*

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением захватом руки сверху;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Сбивание захватом туловища с рукой*

Защита:

в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением захватом руки сверху;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)*

Защита:

в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод нырком захватом шеи и туловища;

б) бросок подворотом захватом руки и шеи;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом;

г) бросок прогибом захватом руки снизу и туловища.

*Сбивание захватом руки на шее и туловища*

Защита:

отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

***Сваливание скручиванием (скручивание)***

*Скручивание захватом шеи с плечом*

Защита:

выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, опустить

захваченную руку.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом шеи и туловища;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом.

**Тренировочные задания**

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

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

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) выход наверх выседом;

в) переворот через себя захватом туловища.

*Удержание захватом шеи с плечом спереди.*

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Психологическая подготовка**

(для всех возрастов)

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование лич­ности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тре­неру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полно­ценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными *задачами* психологической подготовки являются:

* привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование установки на тренировочную деятельность;
* формирование волевых качеств спортсмена;
* совершенствование эмоциональных свойств личности;
* развитие коммуникативных свойств личности;
* развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

*Объективные трудности* – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

* трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
* трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
* трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, инди­видуальный или командный вид спорта и др.;
* трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избран­ном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнова­ния, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

*Субъективные трудности***,** связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том, или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка – проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противни­ка, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятель­ности, отрицательные предстартовые состояния (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспита­ния волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуаци­ях перед спортсменами, как правило, не ставятся задачи прояв­лять предельные мобилизационные возможности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тен­денция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педа­гогического воздействия.

*К методам словесного воздействия* относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

*Методы смешанного воздействия* включают: поощрение, выполне­ние общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различ­ных свойств личности, сообщается информация, способствующая раз­витию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психичес­ких особенностей спортсмена, задач и направленности трениро­вочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только дви­жениями. *Волевое действие* есть деятельная сторона разума и мораль­ного чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Чело­век властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

1) интеллектуальный, связанный со способностью человека прини­мать решения;

2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;

3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;

- выбор средств и путей достижения цели;

- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;

- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на

достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание* – *планирование – борьба мотивов – волевое усилие.*

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать макси­мальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное уп­равление предельными мышечными усилиями затруднено…», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определен­ной организации внимания, направленности сознания спортсмена на спе­цифические для данного вида спорта информативно-значимые призна­ки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без по­мех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцированной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать сило­вые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство разви­тия и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различ­ных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чув­ство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных уси­лий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точ­ность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение бо­лее высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности – упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движе­ния, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией па движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена чет­кой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязатель­ной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается, прежде всего, средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости –всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели – общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влия­ние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, под­час она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании об­раза двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчи­вости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки – формирования умений – особую трудность представляет преобразование внешнего об­раза двигательного действия, полученного на первом этапе формирова­ния двигательного действия (знаний), во внутренний – в чувственный об­раз мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений. В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движе­ний с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилия­ми при выполнении того или иного элемента техники спортивного уп­ражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышеч­ное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивле­нию, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений – все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигатель­ную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия – в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физичес­кое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудно­сти, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, сус­тавах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формирова­нием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Ника­кие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования та­кого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательно­го действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способ­ствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект – со­вершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражне­ние и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же –развивается воля при успешном освоении способа выполнения двига­тельного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спорт­смена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильнос­тью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленнос­ти и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Одна­ко и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, трене­ра по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в бук­вальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тре­нировкой. Нельзя допускать, чтобы спортсмены тре­нировались по ночам и доводили себя до состояния психического пере­напряжения или перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогичес­ких наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характе­ризующих личность спортсмена. Полученные данные сравни­ваются с исходными показателями и используются для внесения кор­ректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитатель­ной работы и психологической подготовки спортсмена.

**Восстановительные мероприятия**

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

*Медико-биологическая система восстановления включает:*

*-* оценку состояния здоровья;

*-* рациональное питание с использованием витаминов;

-комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

*Психологические средства восстановления :*

*-* аутогенная тренировка;

*-* комфортные условия быта и отдыха;

- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

*Педагогические средства восстановления :*

*-*вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

*-* восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

- специальные разгрузочные периоды.

**Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощников тренеров, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

На разных этапах спортивной подготовки обучающиеся должны владеть навыками:

- составление конспектов тренировочных занятий;

-судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;

-организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

-оформление судейской документации: заявка, протоколы взвешивания. акт приемки места проведения соревнований, протоколы командного, личного первенства, протоколы хода соревнований, протоколы результатов схватки, судейская записка и т.д.;

- изучение особенностей судейства соревнований по Греко-римской борьбе6 оценка технических действий в схватке, оценка пассивности, замечания, предупреждения, поражение в схватке за нарушении правил, оценка борьбы в зоне пассивности и на раю ковра.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

**Участие в соревнованиях**

*Соревновательные занятия* проводятся в виде учебных, учебно-тренировочных и контрольных схватках различной продолжительности; 2-3 схватки в течение одного занятия с разными партнерами, с партне­рами различными по весу, росту, силе, быстроте и т.д.; с различными заданиями; в различных положениях (партере, стойке). Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Соревнования по спортивной борьбе решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров.

Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях.

Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на ковер, костюм, гигиена и т.п.). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование 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.

На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по Программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. (Таблица 13).

**Планируемые показатели**

**соревновательной деятельности по виду спорта**

**спортивная борьба**  Таблица 13

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | БУС | | | УУС | |
| 1-2 год | 3-4 год | 5-6 год | 1-2 год | 3-4 год |
| Контрольные | - | 1-2 | 2-3 | 3-4 | 4-5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1-2 |
| Основные | - | - | - | 1 | 1 |
| Главные | - | - | - | - | 1 |
| Соревновательных  схваток | 8-12 | 10-12 | 12-14 | 14-38 | 14-38 |

**3.4 Методы выявления и отбора одаренных детей**

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в греко-римской борьбе. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях.

А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др.

Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений.

В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов. Итак, спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

**3.5 Требования техники безопасности**

***Общие требования безопасности:***

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

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях по греко-римской борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

-значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение броска; резкие броски, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;

-для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

-о каждом несчастном случае во время занятий тренер- преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

-в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

-обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

-знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

***Требования безопасности перед началом занятий:***

- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов.

-освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

-все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (трико борцовское, борцовки).

-за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

-перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

***Требования безопасности во время занятий:***

-занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

-занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

-тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

-за 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;

-тренировочные схватки должны начинаться и заканчиваться по свистку тренера-преподавателя. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;

-для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

-каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия;

-особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер- преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост;

- при разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 6-7 пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;

-при всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки;

-на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивно одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

-выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

***Требования безопасности в аварийных ситуациях:***

-при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схем эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средст пожаротушения.

***Требования безопасности по окончании занятия:***

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончании занятий борьбой тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- проверить противопожарное состояние спортивного зала

- выключить свет.

**4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

***Воспитательная работа***

**Цель**: создание условий для формирования физически здоровой

личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в борьбе.

**Задачи:**

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;

- пропаганда здорового образа жизни;

- создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;

- совершенствование патриотического воспитания;

- укрепление связей семья-школа.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время и на всех видах учебно-тренировочных занятиях.

Воспитательная работа осуществляется по направлениям:

- общественно-патриотическое направление;

- работа с родителями;

- культурно-просветительское направление;

- Нравственно-правовое направление.

***Общественно-патриотическое направление***

1. Формирование у детей патриотизма. Нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

2. Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам.

3. Принимать активное участие в мероприятиях района и области.

***Работа с родителями***

1. Работа родительских комитетов в группах.

2. Родительские собрания по группам.

3. Общешкольные родительские собрания.

4. Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий,

спортивных соревнований.

***Культурно-просветительское направление***

1. Экскурсии по району и области (музей, исторические места и т.д.).

2. Посещение театра, кино.

3. Традиционные мероприятия в группе (день рождения).

***Нравственно-правовое направление*.**

1. Беседы о культуре поведения.

2. Беседы в рамках программы « Подросток закон».

3. Беседы о профилактике ДТП, антитеррор, пожар.

4. Индивидуальная беседа с воспитанниками.

5. Бережное отношение к спортивному инвентарю.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная

деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих

качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения учащихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое

соблюдение распорядка дня, правил тренировок и участия в соревнованиях. Точное выполнение указаний тренера.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

***Профориентационная работа***

**Цель:** Психолого-педагогического сопровождения и формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению с учетом востребованности профессии на рынке труда.

**Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в

области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по

профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями района и области.

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) по Программе состоит из комплекса мероприятий:

-промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;

-итоговая аттестация обучающихся по Программе;

***Промежуточная аттестация*** включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в сентябре, январе и мае каждого года, соответствующего этапа обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения, или переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

***Итоговая аттестация*** обучающихся проводится по итогам освоения Программы и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 6-го года обучения на базовом уровне сложности (БУС), и 2-го года обучения на углубленном уровне сложности(УУС). Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Ниже приведены контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления в БУС и УУС (таблица 15 - 19).

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

Таблица 15

Нормативы по ОФП для зачисления в **базовый уровень сложности 1и 2** года обучения отделения греко-римской борьбы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения и единицы  измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | |
| 22-30 кг | | | 31-40 кг | | | 41-50 кг и выше | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1. | **(Быстрота и координация)**  Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 6,5 | 6,2 | 6,0 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
| 3**.** | Челночный бег 3рх10м (с) | 9,7 | 9,2 | 8,7 | 9,5 | 9,0 | 8,6 | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| 4. | **(Выносливость)**  Бег на 400м (м, с) | 1,55 | 1,50 | 1,40 | 2.25 | 2.20 | 2.10 | 2,30 | 2.25 | 2.15 |
| 5. | Бег на 800м (м, с) | 4,25 | 4,20 | 4,10 | 4,20 | 4,10 | 4,00 | 4,30 | 4,25 | 4,20 |
| 6. | Бег на 1500м (м, с) | 8,45 | 8,30 | 8,20 | 8,30 | 8,20 | 8,15 | 9,00 | 8,45 | 8,30 |
| 7. | **(Сила и силовая выносливость)**  Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Вис на согнутых (угол до 90°) руках ( с) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 12 | 15 | 17 | 10 | 13 | 16 | 8 | 10 | 13 |
| 10. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад ( м) | 4,0 | 4,5 | 4,8 | 4,5 | 4,8 | 5,0 | 4,5 | 4,8 | 5,0 |
| 11. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы ( м) | 3,0 | 3,3 | 3,5 | 3,3 | 3,5 | 3,8 | 3,5 | 3,7 | 4,0 |
| 12. | Подъем туловища, лежа на спине (кол. раз) | 7 | 8 | 10 | 8 | 10 | 12 | 8 | 10 | 12 |
| 13. | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 14. | **Скоростно-силовые качества**  Прыжки в длину с места (см) | 130 | 140 | 150 | 120 | 130 | 140 | 105 | 115 | 130 |
| 15. | Прыжок в высоту с места ( см) | 30 | 35 | 40 | 30 | 35 | 40 | 30 | 35 | 40 |
| 16. | Тройной прыжок с места ( м) | 4,5 | 4,8 | 5,0 | 4,2 | 4,6 | 5,0 | 4,0 | 4,5 | 5,0 |
| 17. | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 18. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) | 10 | 12 | 15 | 8 | 10 | 13 | 6 | 8 | 10 |
| 19. | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) | 4 | 5 | 7 | 5 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 |

Таблица 16

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в **базовый уровень сложности 3и 4** года обучения отделения греко-римской борьбы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения и единицы  измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | |
| 25-40 кг | | | 41-50 кг | | | 51-65 кг и выше | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1. | **(Быстрота и координация)**  Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,7 | 6,4 | 6,2 | 5,9 | 6,5 | 6,2 | 5,9 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,8 | 10,0 | 10,1 | 10,0 | 9,7 | 9,5 | 10,2 | 10,0 | 9,7 |
| 3**.** | Челночный бег 3рх10м (с) | 9,7 | 9,1 | 8,6 | 9,4 | 9,0 | 8,5 | 10,0 | 9,3 | 9,0 |
| 4. | **(Выносливость)**  Бег на 400м (м, с) | 1,55 | 1,50 | 1,40 | 1,50 | 1,40 | 1,30 | 2,00 | 1,55 | 1,50 |
| 5. | Бег на 800м (м, с) | 4,20 | 4,15 | 4,05 | 4,18 | 4,10 | 4,00 | 4,25 | 4,20 | 4,15 |
| 6. | Бег на 1500м (м, с) | 8,45 | 8,30 | 8,20 | 8,30 | 8,20 | 8,15 | 9,00 | 8,45 | 8,30 |
| 7. | **(Сила и силовая выносливость)**  Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Вис на согнутых (угол до 90°) руках ( с) | 4 | 6 | 8 | 5 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 14 | 16 | 18 | 15 | 18 | 20 | 10 | 13 | 15 |
| 10. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад ( м) | 4,0 | 4,5 | 4,8 | 4,7 | 4,9 | 5,1 | 4,6 | 4,8 | 5,2 |
| 11. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы ( м) | 3,2 | 3,4 | 3,5 | 3,3 | 3,5 | 3,8 | 3,5 | 3,7 | 4,0 |
| 12. | Подъем туловища, лежа на спине (кол. раз) | 12 | 14 | 17 | 12 | 14 | 17 | 10 | 13 | 15 |
| 13. | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз) | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 14. | **Скоростно-силовые качества**  Прыжки в длину с места (см) | 130 | 140 | 150 | 130 | 140 | 150 | 140 | 150 | 160 |
| 15. | Прыжок в высоту с места ( см) | 35 | 40 | 50 | 35 | 40 | 50 | 30 | 35 | 40 |
| 16. | Тройной прыжок с места ( м) | 4,5 | 4,8 | 5,0 | 4,8 | 5,0 | 5,3 | 4,5 | 4,8 | 5,0 |
| 17. | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз) | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) | 10 | 12 | 15 | 12 | 13 | 15 | 10 | 12 | 14 |
| 19. | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | 6 | 8 | 10 |

Таблица 17

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в **базовый уровень сложности 5и 6 года** обучения отделения греко-римской борьбы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения и единицы  измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | |
| 32-46 кг | | | 47-59 кг | | | 60-73 кг и выше | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1. | **(Быстрота и координация)**  Бег на 30 м (с) | 6,1 | 6,0 | 5,7 | 6,2 | 6,3 | 5,8 | 6,3 | 6,1 | 5,8 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 10.0 | 9,9 | 9.8 | 9,9 | 9,6 | 9,4 | 10,0 | 9.8 | 9,5 |
| 3**.** | Челночный бег 3рх10м (с) | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 9,2 | 8,9 | 8,4 | 9,8 | 9,2 | 8,8 |
| 4. | **(Выносливость)**  Бег на 400м (м, с) | 1,50 | 1,45 | 1,40 | 1,45 | 1,38 | 1,30 | 1,50 | 1,45 | 1,40 |
| 5. | Бег на 800м (м, с) | 4,15 | 4,10 | 4,05 | 4,15 | 4,10 | 4,00 | 4,25 | 4,20 | 4,15 |
| 6. | Бег на 1500м (м, с) | 8,40 | 8,25 | 8,20 | 8,25 | 8,18 | 8,15 | 8,50 | 8,40 | 8,25 |
| 7. | **(Сила и силовая выносливость)**  Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Вис на согнутых (угол до 90°) руках ( с) | 5 | 7 | 10 | 9 | 12 | 15 | 5 | 7 | 10 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 15 | 18 | 20 | 18 | 20 | 23 | 12 | 15 | 18 |
| 10. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад ( м) | 4,3 | 4,6 | 5,0 | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 4,8 | 5,1 | 5,4 |
| 11. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы ( м) | 3,4 | 3,6 | 3,8 | 3,5 | 3,8 | 4,0 | 3,8 | 4,0 | 4,3 |
| 12. | Подъем туловища, лежа на спине (кол. раз) | 14 | 16 | 18 | 15 | 17 | 20 | 13 | 16 | 18 |
| 13. | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз) | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 14. | **Скоростно-силовые качества**  Прыжки в длину с места (см) | 135 | 145 | 155 | 140 | 145 | 150 | 145 | 155 | 165 |
| 15. | Прыжок в высоту с места ( см) | 40 | 45 | 50 | 40 | 45 | 50 | 40 | 45 | 50 |
| 16. | Тройной прыжок с места ( м) | 4,6 | 4,9 | 5,2 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 4,7 | 4,9 | 5,1 |
| 17. | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз) | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) | 12 | 14 | 16 | 13 | 14 | 16 | 12 | 13 | 15 |
| 19. | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) | 8 | 11 | 13 | 8 | 10 | 14 | 7 | 9 | 12 |

Таблица 18

Нормативы ОФП, СФП и ТТП для зачисления в **углубленный уровень сложности 1** года обучения

(УУС) отделения греко-римской борьбы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения и единицы  измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | |
| 32-45 кг | | | 46-65 кг | | | 66-85 кг и выше | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1. | **(Быстрота и координация)**  Бег на 30 м (с) | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 6,0 | 5,7 | 5,5 | 6,0 | 5,8 | 5,7 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,7 | 9,4 | 8,2 | 9,7 | 9,5 | 9,2 | 9,7 | 9,5 | 9,2 |
| 3**.** | Челночный бег 3рх10м (с) | 8,7 | 8,5 | 8,0 | 8,5 | 8,0 | 7,7 | 8,8 | 8,5 | 8,2 |
| 4. | **(Выносливость)**  Бег на 400м (м, с) | 1,35 | 1,30 | 1,20 | 1,35 | 1,30 | 1,20 | 1,40 | 1,35 | 1,30 |
| 5. | Бег на 800м (м, с) | 3,55 | 3,40 | 3,30 | 3,55 | 3,35 | 3,20 | 3,55 | 3,45 | 3,35 |
| 6. | Бег на 1500м (м, с) | 8,10 | 8,00 | 7,50 | 8,10 | 8,00 | 7,50 | 8,10 | 8,00 | 7,50 |
| 7. | **(Сила и силовая выносливость)**  Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 |
| 8. | Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз) | 10 | 12 | 15 | 11 | 13 | 15 | 12 | 15 | 16 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 20 | 23 | 25 | 20 | 24 | 26 | 20 | 25 | 30 |
| 10. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад ( м) | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 5,3 | 5,5 | 6,3 | 5,5 | 5,8 | 6,5 |
| 11. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы ( м) | 4,2 | 4,4 | 4,5 | 4,3 | 4,5 | 4,8 | 4,5 | 4,8 | 5,5 |
| 12. | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз) | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 |
| 13. | **Скоростно-силовые качества**  Прыжки в длину с места (см) | 150 | 160 | 165 | 160 | 165 | 170 | 160 | 170 | 180 |
| 14. | Прыжок в высоту с места ( см) | 35 | 40 | 50 | 35 | 40 | 50 | 30 | 35 | 40 |
| 15. | Тройной прыжок с места ( м) | 4,7 | 5,0 | 5,2 | 4,8 | 5,2 | 5,5 | 4,8 | 5,3 | 5,5 |
| 16. | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз) | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| 17. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) | 10 | 12 | 15 | 12 | 13 | 15 | 10 | 12 | 14 |
| 18. | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) | 6 | 7 | 10 | 6 | 7 | 10 | 6 | 7 | 10 |
| 19. | **Техническое мастерство**  10 бросков партнера или чучело через бедро на скорость (м.с.) | 1,20 | 1,15 | 1,10 | 1,20 | 1,10 | 1,05 | 1,20 | 1,10 | 1,00 |
| 20. | 10 бросков партнера или чучело через грудь на скорость (м.с.) | 1,00 | 0,55 | 0,50 | 1,00 | 0,55 | 0,50 | 1,00 | 0,55 | 0,50 |

Таблица 19

Нормативы ОФП, СФП и ТТП для зачисления в **углубленный уровень сложности 2** года обучения

(УУС) отделения греко-римской борьбы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения и единицы  измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | |
| 32-45 кг | | | 46-65 кг | | | 66-85 кг и выше | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1. | **(Быстрота и координация)**  Бег на 30 м (с) | 5,9 | 5,7 | 5,6 | 5,8 | 5,7 | 5,5 | 6,0 | 5,8 | 5,7 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,5 | 9,4 | 8,2 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,6 | 9,4 | 9,1 |
| 3**.** | Челночный бег 3рх10м (с) | 8,5 | 8,4 | 8,0 | 8,4 | 8,0 | 7,6 | 8,7 | 8,4 | 8,1 |
| 4. | **(Выносливость)**  Бег на 400м (м, с) | 1,33 | 1,28 | 1,20 | 1,32 | 1,30 | 1,18 | 1,35 | 1,30 | 1,25 |
| 5. | Бег на 800м (м, с) | 3,50 | 3,35 | 3,30 | 3,50 | 3,30 | 3,15 | 3,50 | 3,40 | 3,30 |
| 6. | Бег на 1500м (м, с) | 8,05 | 8,00 | 7,50 | 8,05 | 7,55 | 7,50 | 8,05 | 8,00 | 7,50 |
| 7. | **(Сила и силовая выносливость)**  Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 5 | 7 | 7 | 5 | 7 | 8 | 5 | 8 | 10 |
| 8. | Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз) | 12 | 14 | 16 | 13 | 15 | 16 | 12 | 15 | 16 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 20 | 23 | 25 | 20 | 24 | 26 | 20 | 25 | 30 |
| 10. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад ( м) | 5,2 | 5,6 | 6,1 | 5,4 | 5,7 | 6,5 | 5,6 | 6,0 | 6,5 |
| 11. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы ( м) | 4,3 | 4,5 | 4,6 | 4,4 | 4,6 | 4,9 | 4,6 | 4,9 | 5,6 |
| 12. | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз) | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 |
| 13. | **Скоростно-силовые качества**  Прыжки в длину с места (см) | 160 | 170 | 185 | 165 | 175 | 190 | 160 | 175 | 190 |
| 14. | Прыжок в высоту с места ( см) | 40 | 45 | 50 | 40 | 45 | 50 | 40 | 45 | 50 |
| 15. | Тройной прыжок с места ( м) | 4,8 | 5,1 | 5,3 | 4,9 | 5,3 | 5,6 | 4,9 | 5,4 | 5,6 |
| 16. | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз) | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 |
| 17. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) | 12 | 14 | 15 | 12 | 14 | 16 | 10 | 12 | 14 |
| 18. | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) | 8 | 10 | 12 | 8 | 11 | 13 | 7 | 9 | 11 |
| 19. | **Техническое мастерство**  10 бросков партнера или чучело через бедро на скорость (м.с.) | 1,15 | 1,10 | 1,00 | 1,15 | 1,10 | 1,00 | 1,20 | 1,10 | 1,00 |
| 20. | 10 бросков партнера или чучело через грудь на скорость (м.с.) | 0,58 | 0,55 | 0,50 | 0,58 | 0,55 | 0,50 | 1,00 | 0,55 | 0,50 |

**Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы по годам обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Уровни сложности | | | | | | | | |
| Базовый уровень сложности | | | | | | | Углубленный уровень сложности | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** |
| 1 | Физическая культура и спорт | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Физическая культура как части общей культуры общества | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития | + | + | + | + | | + |  |  |  |
| Подготовка к труду и защиты Родины | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| 2 | История развития вида спорта | + | + | + | + | | + |  |  |  |
| Возникновение и развитие борьбы в Мире | + | + |  |  | |  |  |  |  |
| Развитие борьбы в России, в Ростовской области | + | + |  |  | |  |  |  |  |
| Ведущие спортсмены- борцы школы, области, страны, мира |  |  | + | + | | + | + |  |  |
| 3 | Основы философии и психологии спортивных единоборств |  |  |  |  | | + | + | + | + |
|  | Психологическая подготовка борца |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| Психодинамические свойства темперамента | + | + | + | + | |  |  |  |  |
| Психологические свойства личности |  |  | + | + | | + | + |  |  |
| Виды психологической подготовки |  |  | + | + | | + | + | + | + |
| Волевая, эмоциональная, морально - этическая подготовка борца | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| 4 | Краткие сведения о строении и функциях организма | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Основные сведения о кровообращении |  |  | + | + | | + |  |  |  |
| Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения |  |  |  | + | | + | + |  |  |
| Дыхательная система | + | + | + | + | | + |  |  |  |
| Опорно-двигательный аппарат, скелет человека | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| 5 | Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Режим дня и питание спортсмена |  | + | + | + | | + | + | + | + |
| Закаливание. Общий режим дня | + | + | + | + | | + |  |  |  |
| Режим питания и питьевой режим | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| 6 | Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Места занятий |  |  | + | + | | + |  |  |  |
| Оборудование и инвентарь |  |  | + | + | | + | + | + | + |
| Техника безопасности на дорогах | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Техника безопасности в спортивно-оздоровительном лагере | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Организация мест занятий в спортивных лагерях | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Упрощенные ковры, их устройство и ремонт |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| 7 | Врачебный контроль и самоконтроль |  | + | + | + | | + | + | + | + |
| Диспансерное обследование (УМО) |  |  | + | + | | + | + | + | + |
| Состояние здоровья, физическое развитие | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам |  | + | + | + | | + | + | + | + |
| 8 | Основы техники и тактики борьбы |  | + | + | + | | + | + | + | + |
| Характеристика защит и бросков | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Броски со стойки и технические балы | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Приемы в партере и технические балы | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Виды побед, разница в баллах | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| 9 | Морально-волевая подготовка |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| 10 | Правила соревнований, их организация и проведение |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| Участники соревнований, их права и обязанности |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| Правила соревнований | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| 11 | Основы методики обучения и тренировки |  |  | + | + | | + | + | + | + |
|  | Определение понятий: воспитание, обучение, знания, умения, навыки, упражнения, тренировка | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков |  | + | + | + | | + | + | + | + |
| 12 | Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерные действия спортсмена |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| Основания привлечения к ответственности |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| Санкции |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| Порядок привлечения к ответственности |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| 13 | Допинг в спорте. Антидопинговые правила |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| Ответственность за применение допинга в спорте. |  |  |  | + | | + | + | + | + |
| Антидопинговые правила |  | + | + | + | | + | + | + | + |

**Методические указания по организации и проведению тестирования**

1)Все беговые упражнения на быстроту и выносливость проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью

до 0,1 сек.

Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

2)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;

- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;

- при отталкивании ногами поочередно;

- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

3)Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;

- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;

- разновременное разгибание рук.

4)Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

5)Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество поднимании туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- пальцы разомкнуты «из замка»;

- смещение таза.

6)Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, ноги не касаются пола. Участник выполняет максимальное количество подъемов ног.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

**6.1. Список литературы**

1. «Борцовский круг» - журнал Федерации спортивной борьбы Чеченской Республики».

2. Модель пространственно - смысловой технико-тактической деятельности в спортивной борьбе (по Ю.А. Шулика, 1988).

3. Приказ. Мин. спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

4. Пособия «Классическая борьба», Александр Мазур. (издание второе, исправленное и дополненное. 1992г.

5. Постановлением от 18.09.2020г. № 28 «об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Приказ Мин. спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

7. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России В.С. Родиченко и др.

8. Учебник «Греко-римская борьба» авторы: И.И. Иванов; А.С. Кузнецов; Р.В.Самургашев; Ю.А. Шулика.

9. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

**6.2. Список литературы для педагогов**

1. Апойко, Р. Н. Содержание и структура подготовки юных спортсменов в Греко - римской борьбе на основе индивидуализации выбора технико-тактических действий [Текст] : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Р. Н. Апойко ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 22 с. : ил. – Библиогр.: с. 21–22.

**6.3. Список детских литератур**

1. Журнал «Детский тренер» 2015г.

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики спортивной борьбы

DVD+R диск: Сборник нормативных и учебно-методических материалов по реализации Федерального закона №273-ФЗ (ФГТ, ФС, программы, учебные планы, приемные, контрольные и контрольно-переводные нормативы по греко-римской борьбе, ЕВСК).

**6.4 Перечень интернет- ресурсов, необходимых для использования в**

**образовательном процессе**

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ;

2. Официальный сайт Министерства образования РФ: 273-ФЗ РФ;

3. wrestrus.ru - федерация спортивной борьбы России;

4. mhealth.ru - причины, по которым следует заняться греко-римской борьбой;

5. borcy.narod.ru – основные приемы классической борьбы;

6. Федерация спортивной борьбы Ростовской области.

1. **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1**

**Комплексы упражнений для освоения программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

**Целью** самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности

**Задачи** самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;
2. Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;
3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха.

Группы: БУС (1-2 г.о.)

**Форма занятий**-комплексная тренировка.

**Время** -70 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ** | |
| Группы и Дни занятия | **Продолжительность -70 мин.** |
| БУС 1-2 года обучения, через день | **Подготовительная часть тренировки-8-10 мин**  ОРУ- ( медленный бег, вращ.локтей вперед-назад, рывки, разводка руками. вращ. Прямых рук вперед-назад. Вращение тазо-бедренного сустава(пояса)- 5-7 оборотов в каждую сторону. Наклоны: -боковые; -прямые к нагам(колени прямые), полушпагаты- продольные и поперечные. Приседания -10-15 раз, прыжки на месте, коленями достать к груди-10 раз.  **Основная часть тренировки- 52-55 мин**  **Подтягивания на перекладине**  1- под.-от 1-3(3-5) раз,  **2**- под. 2-3(5-8) раз,  **3**- под. 1-3(3-5)раз, **между подходами отдых от 1 до 2 мин.**  **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(отжимание на полу)**  **1-** под.-от 8-10(10-12) раз,  **2-** под. 10-12(12-15) раз,  **3-** под. 10-12(12-15)раз,  **4** под.8-10(10-12)раз. **между подходами отдых до 2 мин.**  **Приседания**  **1**- под.-от 15-20 раз,  **2**- под. 15-20 раз,  **3**- под. 15-20 раз, **между подходами отдых до 2.5 мин.**  **прыжки со скакалкой**  **1-3** под.от 30-50 **между подходами отдых до 1-1.5 мин.**  прыжков, **между подходами отдых до 2 мин.**  **Пресс**  **1**-под складывание 10-15раз,  **2**- под. складывание -10-15 раз.  **3**- под. планка от 30-50 сек. **между подходами отдых до 1-1.5 мин.**  **Заключительная часть тренировки -5 мин**  Ходьба - встряхивать руками, ногами. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. |

ПЛАН

проведения самостоятельных занятий по ОФП в режиме дистанционного обучения

**Целью** самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности

**Задачи** самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;
2. Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;
3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха.

Группы: БУС (3-4 г.о.)

**Форма занятий**-комплексная тренировка.

**Время** -90 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ** | |
| Группы и Дни занятия | **Продолжительность -90 мин.** |
| БУС 3-4 года обучения, через день | **Подготовительная часть тренировки-10 мин**  ОРУ- ( медленный бег, вращ.локтей вперед-назад, рывки, разводка руками. вращ. Прямых рук вперед-назад. Вращение тазо-бедренного сустава(пояса)- 5-7 оборотов в каждую сторону. Наклоны: -боковые; -прямые к нагам(колени прямые), полушпагаты- продольные и поперечные. Приседания -10-15 раз, прыжки на месте, коленями достать к груди-10 раз.  **Основная часть тренировки- 75 мин**  **Подтягивания на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание на полу)**  1- под.-от 1-3(3-5) раз,  **2**- под. 2-3(5-8) раз,  **3**- под. 1-3(3-5)раз, **между подходами отдых от 1 до 2 мин.**  **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(отжимание на полу)**  **1-** под.-от 8-10(10-12) раз,  **2-** под. 10-12(12-15) раз,  **3-** под. 10-12(12-15)раз,  **4** под.8-10(10-12)раз. **между подходами отдых до 2 мин.**  **Приседания или прыжки на скакалке**  **1**- под.-от 15-20 раз,  **2**- под. 15-20 раз,  **3**- под. 15-20 раз, **между подходами отдых до 2.5 мин.**  **прыжки со скакалкой**  **1-3** под.от 30-50 **между подходами отдых до 1-1.5 мин.**  прыжков, **между подходами отдых до 2 мин.**  **Пресс**  **1**-под складывание 10-15раз,  **2**- под. складывание -10-15 раз.  **3**- под. планка от 30-50 сек. **между подходами отдых до 1-1.5 мин.**  **Заключительная часть тренировки -5 мин**  Ходьба - встряхивать руками, ногами. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. |

ПЛАН

проведения самостоятельных занятий по ОФП в режиме дистанционного обучения

**Целью** самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности

**Задачи** самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;
2. Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;
3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха.

Группы: БУС (5-6 г.о.)

**Форма занятий**-комплексная тренировка.

**Время** -90 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТРЕНИРОВКИ** | |
| Группы и Дни занятия | **Продолжительность -90 мин.** |
| БУС 5-6 года обучения,  5 зан. в неделю | .  **Подготовительная часть тренировки- 7 мин**  ОРУ- ( медленный бег, вращ.локтей вперед-назад, рывки, разводка руками. вращ. Прямых рук вперед-назад. Вращение тазо-бедренного сустава(пояса)- 5-7 оборотов в каждую сторону. Наклоны: -боковые; -прямые к нагам(колени прямые), полушпагаты- продольные и поперечные. Приседания -10-15 раз, прыжки на месте, коленями достать к груди-10 раз.  **Основная часть тренировки- 80 мин**  **Подтягивания на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание на полу)**  **1**- под.-от 3-5(5-8) раз,  **2**- под. 4-6(5-8) раз,  **3**- под. 4-6(5-8)раз,  **4-5** под. До отказа, **между подходами отдых от 2 до 2,5 мин.**  **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(отжимание на полу)**  **1-** под.-от 10-12(12-15) раз,  **2-** под. 12-15(15-20) раз,  **3-** под. 12-15(15-20)раз,  **4-5** под. До отказа, **между подходами отдых до 2.5 мин.**  **Приседания или прыжки на скакалке**  **1**- под.-от 15-20 раз,  **2**- под. на каждой ноге от 3-5 (5-8) раз,  **3**- под.на каждой ноге от-3-5(5-8)раз,  **4-5** под. от 15-20 раз с грузом до 5 кг., **между подходами отдых от 2 до 2,5 мин.**  **прыжки со скакалкой или бег на 3х10м или 3км**  **1**- под от 50-80 раз,  **2**- под. 80-100раз,  **3- 5** под. 80-100раз. (общая количества прыжков 450-500 прыжков, **между подходами отдых до 2 мин.**  **бег на 3х10м**  от 1-5 под.(максимально ускоряться, между подходами отдых от 1-1.5м)  **бег до 3км**  ходьба 100м, бег 500м, ходьба 200м, бег 800м, ходьба 200-250м. бег 1000 м, ходьба 200м с упражнениями для расслабления мышц и успокоения дыхания. Через каждую неделю увеличить дистанцию до 200м.  **Пресс**  **1**- под.-складывание от 15-20 раз,  **2**- под.-складывание от 15-20 раз,  **3**- под. угол ногами на 90° в упоре сидя-до 60 сек,  **4**- под. боковое скручивание 8-10 в каждую сторону,  **5** – под. планка до 60 сек. **между подходами отдых до 1 мин.**  **Заключительная часть тренировки 3 мин**  Ходьба - встряхивать руками, ногами. Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ** | | | | | | |
| Дни | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | 5-я неделя | 6-я неделя |
| Понедельник | Подтягивание на пер,, приседания, скакалка пресс, | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс |
| Вторник | Подтягивание на пер,, приседания, скакалка пресс, | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс |
| Среда | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс, | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. |
| Четверг | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс, | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. |
| Пятница | Подтягивание на пер,скакаалка,, приседания, пресс, | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс |
| Суббота | Подтягивание на пер,скакаалка,, приседания, пресс, | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс | Подтягивание на пер,скакалка, пресс. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, пресс |
| 7  Воскресенье | отдых | отдых | отдых | отдых | отдых | отдых |

**ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ**

Техника выполнения упражнение.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения:

вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук.

Подтягивание на перекладине выполняется подходами, через день, после 12.00 и не позднее 20.00, перед выполнением упражнения(подходов), необходимо выполнить общеразвивающие упражнения для всех групп мышц . Подтягиватся подходами, между ними отдых от 2 до 2,5мин. при необходимости подходы выполнить с прижка или помощью.

**Подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу- очередовать через день**

 таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **недели** | **1 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **2 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **3 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **4 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **5 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **6 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | |
| **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** |
| подход 1 | 1-3 | 4-6 | 2-3 | 5-6 | 3-4 | 6-7 | 3-4 | 6-7 | 3-5 | 6-8 | 3-5 | 6-8 |
| подход 2 | 2-3 | 5-6 | 3-4 | 6-7 | 3-5 | 6-8 | 4-5 | 7-8 | 4-5 | 8-9 | 5-6 | 8-10 |
| подход 3 | 2-3 | 5-6 | 3-4 | 6-7 | 3-5 | 6-8 | 4-5 | 7-8 | 4-5 | 8-9 | 4-5 | 8-9 |
| подход 4 | 2-3 | 5-6 | 2-3 | 5-6 | 3-4 | 6-7 | 3-5 | 6-8 | 3-5 | 6-8 | 4-5 | 6-8 |
| Подход 5 | 1-2 | 3-5 | 1-3 | 4-5 | 2-3 | 5-6 | 3-5 | 6-8 | 3-5 | 6-8 | 3-5 | 6-8 |

**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА**

Техника выполнения упражнение.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения:

упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.  
Стопы упираются в пол без опоры.

Воспитанник, сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется подходами, через день, после 12.00 и не позднее 20.00, перед выполнением упражнения(подходов), необходимо выполнить общеразвивающие упражнения для всех групп мышц . упражнения выполнить согласно таблицы, отдых между подходами от 2 до 2,5мин.



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **недели** | **1 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **2 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **3 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **4 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **5 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **6 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | |
| **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** |
| подход 1 | 8-10 | 10-15 | 8-10 | 10-15 | 10-12 | 10-15 | 10-12 | 12-15 | 10-12 | 12-15 | 12-15 | 15-18 |
| подход 2 | 8-10 | 10-15 | 8-12 | 15-18 | 10-12 | 15-18 | 12-15 | 15-18 | 12-15 | 15-20 | 15-18 | 18-20 |
| подход 3 | 8-10 | 10-15 | 8-12 | 15-18 | 10-12 | 15-18 | 12-15 | 18-20 | 12-15 | 15-20 | 15-18 | 18-20 |
| подход 4 | 6-8 | 8-12 | 8-10 | 12-15 | 8-10 | 15-18 | 10-12 | 15-18 | 12-15 | 15-18 | 12-15 | 15-18 |
| Подход 5 | 6-8 | 8-12 | 6-8 | 12-15 | 8-10 | 15-18 | 10-12 | 15-18 | 12-15 | 15-18 | 12-15 | 15-18 |

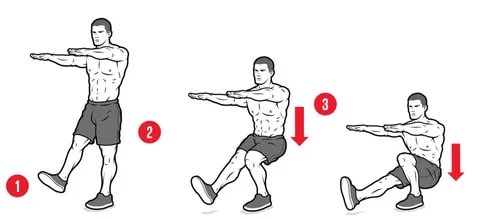
**ПРИСЕДАНИЯ**

Техника выполнения

Упражнения выполняется из исходного положения, при котором ноги находятся на ширине плеч, либо чуть шире, сгибая ноги в коленях и держа при этом спину прямо, присесть. Важно сохранять спину прямой, чтобы закрепить правильную технику выполнения упражнения и в будущем избежать травм. Руки во время выполнения можно выставлять вперед, либо убрать за голову.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **недели** | **1 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **2 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **3 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **4 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **5 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **6 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | |
| **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** |
| подход 1 | 10-15 | 15-20 | 10-15 | 15-20 | 10-15 | 15-20 | 12-15 | 15-20 | 15-18 | 15-20 | 15-20 | 15-20 |
| подход 2 | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 3 на п.н.  3на л.н. | 5на л.н.  5 на п.н. | 3 на п.н.  3на л.н. | 5на л.н.  5 на п.н. | 3 на п.н.  3на л.н. | 15-20 | 5на л.н.  5 на п.н. | 5на л.н.  5 на п.н. |
| подход 3 | 10-15 | 15-20 | 15-20 | 5на л.н.  5 на п.н. | 10-15 | 15-20 | 3 на п.н.  3на л.н. | 3на л.н.  3 на п.н. | 3 на п.н.  3на л.н. | 6на л.н.  6 на п.н. | 3 на п.н.  3на л.н. | 7на л.н.  7 на п.н. |
| подход 4 |  | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 20-25 | 12-15 | 15-20 | 3 на п.н.  3на л.н. | 5на л.н.  5 на п.н. | 15-20 | 5на л.н.  5 на п.н. |
| Подход 5 |  |  |  | 10-15 | 8-10 | 15-20 | 12-15 | 15-20 | 10-15 | 3 на п.н.  3на л.н. | 10-15 | 3 на п.н.  3на л.н. |

Приседания выполняется подходами, через день или каждый день, после 12.00 и не позднее 20.00, перед выполнением упражнения(подходов), необходимо выполнить общеразвивающие упражнения для всех групп мышц . упражнения выполнить согласно таблицы, отдых между подходами от 2 до 2,5мин.



**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА**

(пресс выполняется подходами)

**Складка**

Техника выполнения складки на полу выглядит следующим образом:

Исходное положение лежа на спине, выпрямите ноги, прямые руки вытяните за голову. На выдохе одновременно поднимайте ноги вверх и скручивайте корпус, стараясь дотянуться ладонями до ступней. Задержитесь в точке максимального напряжения несколько секунд. На вдохе, аккуратно, без рывка опуститесь в исходное положение. На пол руки и ноги до конца не опускайте, спину держите скругленной а пресс напряженным. Повторите упражнение нужное количество раз.  
  
 

**Планка**

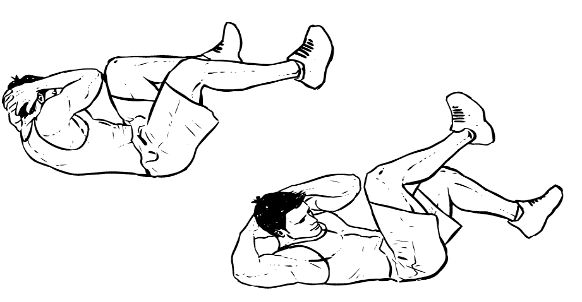
Техника выполнения:

Примите положение упора на ладонях. Кисти поставьте точно под плечами. Все ваше тело должно составлять абсолютно прямую линию. То есть спину вы держите ровно, не прогибаясь в пояснице (таз немного подкручен), ноги составляют со спиной одну линию – ягодицы не поднимаются вверх, живот не провисает вниз (пресс напряжен). Отдельно уделите внимание положению плеч и шеи. Грудь не должна проседать между плечами. Шея является продолжением спины, взгляд направлен в пол, поднимать голову не нужно. Ноги выпрямлены в коленях, вы упираетесь на пальцы.  
 

**Боковое скручивание**

**технику выполнения лежа на полу с согнутыми ногами:**

* Стартовое положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе. Руки расположены за головой, локти развернуты,
* Из стартового положения на выдохе выполните поднятие корпуса вверх и потянитесь правым локтем к левому коленному суставу. Поясницу от пола не отрываем.
* В конечной точке амплитуды движения задержитесь и напрягите максимально пресс на несколько секунд.
* На вдохе вернитесь в стартовое положение и переходите к следующему повторению. На этот раз поворот корпуса и локтя делается в противоположном направлении. Не торопитесь, скручивайтесь плавно и постепенно.



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **недели** | **1 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **2 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **3 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **4 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **5 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **6 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | |
| **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** |
| 1 подход (складывание)кол.раз | 10-12 | 12-15 | 12-15 | 15-18 | 12-15 | 15-18 | 15-18 | 18-20 | 18-20 | 20-25 | 18-20 | 20-25 |
| 2 подход (планка) сек. | до20с | до25с | до25с | до30с | до25с | до 30с | до30с | до35с | до35с | до40с | до 35с | до45с |
| 3 подход (боковое скручивание) кол.раз | 5л.5п. | 7л.7п. | 6л.6п. | 8л.8п. | 6л.6п. | 8л.8п. | 7л.7п. | 9л.9п. | 7л.7п. | 10л.10п. | 8л.8п. | 10л.10п. |
| Пресс –выполнить каждый день, конце тренировки. После первого подхода отдых 2 мин, после каждого очередного подхода сократить время отдыха на 5-10 сек | | | | | | | | | | | | |

**ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ**

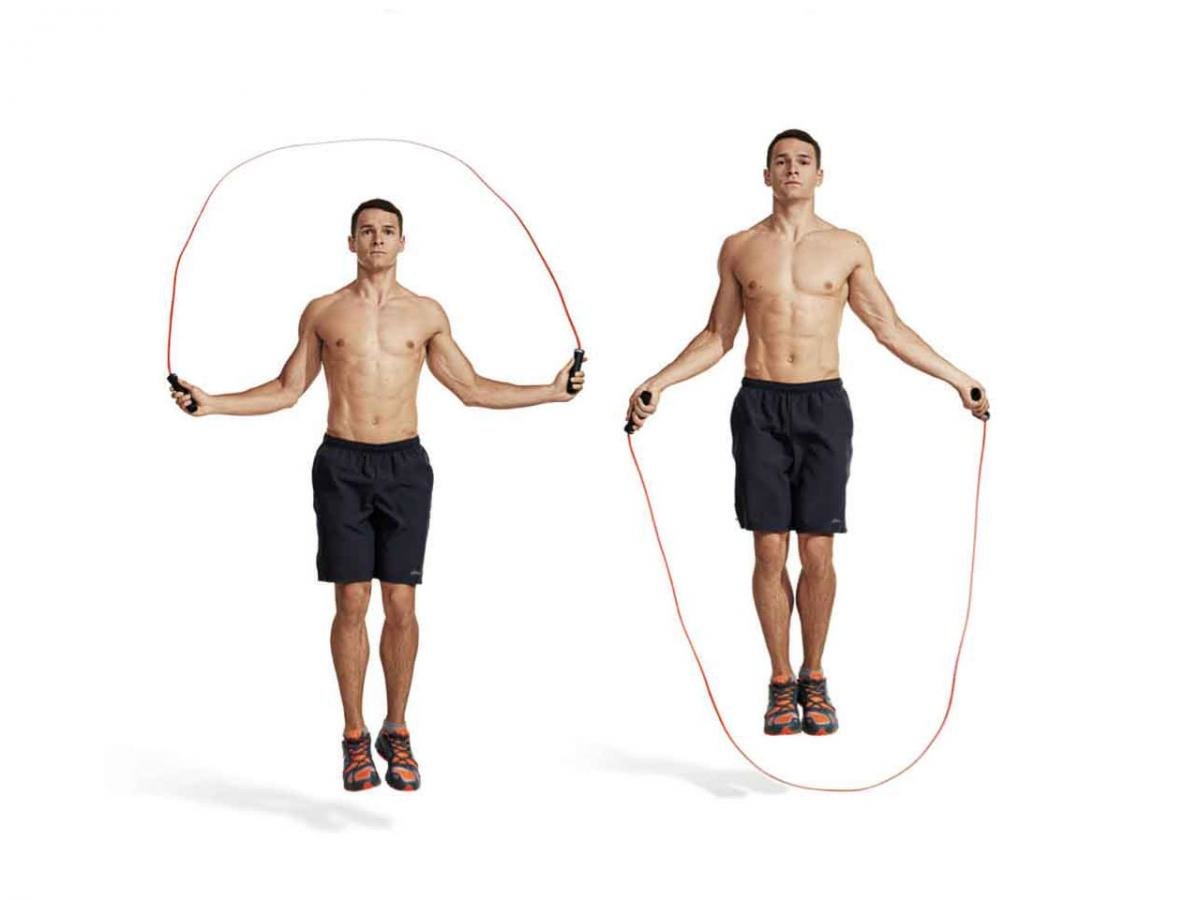
Исходное положение для прыжков

1. Встать прямо.
2. Скакалку закинуть за спину.
3. Взгляд направить перед собой.
4. Слегка согнуть руки в локтях.
5. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.
6. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку

Вращение скакалки

Описывайте небольшие круги руками: в движении участвуют как кисти, так и руки. Частой ошибкой новичков является то, что они вращают скакалки только кистями и разводят руки слишком далеко от туловища. Это вызывает быстрое переутомление плечевых мышц из-за излишнего расхода энергии. Скакалка должна всего лишь слегка касаться пола, чтобы ритм не замедлялся.

Техника прыжка

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги пятки не должны касаться пола (есть усложнённый вариант прыжков с акцентом на пятку — «боксёрская походка», но это упражнение для продвинутых прыгунов). Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.   


|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **недели** | **1 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **2 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **3 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **4 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **5 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | | **6 неделя**  **пон(вт),ср(чет), пят(суб)** | |
| **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** | **СОГ** | **БУС** |
| 1 подход (кол-во раз) | 30-50 | 40-60 | 30-50 | 50-60 | 30-50 | 50-60 | 40-50 | 60-70 | 50-60 | 70-80 | 60-70 | 80-100 |
| 2 подход (кол-во раз) | 30-50 | 40-60 | 40-50 | 50-60 | 40-50 | 50-60 | 50-60 | 60-70 | 50-60 | 70-80 | 60-70 | 80-100 |
| 3 подход (кол-во раз) | 30-50 | 40-60 | 40-50 | 40-60 | 40-50 | 40-60 | 40-50 | 50-60 | 40-50 | 60-70 | 60-70 | 70-80 |
| 4 подход (кол-во раз) |  | 40-60 | 30-50 | 40-60 | 30-50 | 40-60 | 40-50 | 50-60 | 40-50 | 50-60 | 50-60 | 60-70 |
| 5 подход( кол-во раз) |  |  |  | 40-60 | 30-50 | 40-60 | 30-50 | 40-60 | 40-50 | 50-60 | 50-60 | 50-60 |
| Отдых между подходами 1.5 -2 мин | | | | | | | | | | | | |

**Приложение №2**

**ПЛАН**

**проведения общефизической и спортивно – оздоровительной работы**

**с воспитанниками отделения борьбы ДЮСШ ЕР**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Наименование мероприятия | Дата и время | Место проведения | участники | Ответст. за провед. |
|  | **БУ -1** | | | | |
| 1 | УФЗ, упр. на быстроту и общую выносливость, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер -препод. |
| 2 | УФЗ, упр. на силу и общую выносливость, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер -препод. |
| 3 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер -препод. |
| 4 | Водные процедуры, отдых |  | Реки и озера Егор. рай. (Панченко) | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер -препод., родители |
| 5 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, общую и скоростную выносливость, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер -препод. |
| 6 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую выносливость, эстафеты, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР | СОГ-1,  БУС-1 | Родители  (законные представители |
| 7 | Выходной день |  |  | СОГ-1,  БУС-1 | Родители  (законные представители |
| 8 | УФЗ, упр. на быстроту, общую выносливость, эстафеты, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер -препод. |
| 9 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, общую и скоростную выносливость, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер -препод. |
| 10 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, общую и скоростную выносливость, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер -препод. |
| 11 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер -препод. |
| 12 | Водные процедуры, отдых |  | Реки и озера Егор. рай. (Панченко) | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер -препод., родители |
| 13 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры . |  | Стадион ДЮСШ ЕР | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер -препод. |
| 14 | Выходной день |  |  | СОГ-1,  БУС-1 | Родители  (законные представители |
| 15 | Велопробег, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион (парк ДК, мини стадион) | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер –препод. |
| 16 | Поход, отдых, водные процедуры,  спортивная рыбалка |  | Реки и озера Егор. рай. (Панченко) | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер –препод. и родители |
| 17 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры . |  | Стадион ДЮСШ ЕР | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер -препод. |
| 18 | Водные процедуры, отдых |  | Реки и озера Егор. рай. (Панченко) | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер -препод., родители |
| 19 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер -препод. |
| 20 | Прием контрольных нормативов по ОФП.  Спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер -препод. |
| 21 | Выходной день |  |  | СОГ-1,  БУС-1 | Родители  (законные представители |
| **2** | **БУ -2** | | | | |
| 1 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую выносливость, эстафеты, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер –препод. |
| 2 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры. |  | Стадион ДЮСШ ЕР | СОГ-1,  БУС-1 | Тренер -препод. |
| 3 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-1, БУС-1 | Тренер –препод. |
| 4 | Водные процедуры, отдых |  | Реки и озера Егор. рай. (Панченко) | СОГ-1, БУС-1 | Тренер –препод., родители |
| 5 | Велопробег, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-1, БУС-1 | Тренер –препод. |
| 6 | УФЗ, упр. на быстроту, силу и общую выносливость. Эстафеты, спортивные и подвижные игры. Велогонки. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-1, БУС-1 | Тренер –препод. |
| 7 | Выходной день |  |  | СОГ-1,  БУС-1 | Родители  (законные представители |
| 8 | УФЗ, упр. на общую выносливость и быстроту,  эстафеты, спортивные и подвижные игры на  быстроту. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-1, БУС-1 | Тренер –препод. |
| 9 | Утренняя физическая зарядка, упр. на общую  выносливость, спортивные и подвижные игры |  | Стадион, площадка для спорт. игры | СОГ-1, БУС-1 | Тренер –препод |
| 10 | Водные процедуры, отдых |  | Реки и озера Егор. рай. (Панченко) | СОГ-1, БУС-1 | Тренер –препод., родители |
| 11 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость  спортивные и подвижные игры . |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-1, БУС-1 | Тренер –препод. |
| 12 | УФЗ, упр. на силу и общую выносливость,  спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-1, БУС-1 | Тренер –препод. |
| 13 | Прием контрольных нормативов по ОФП.  Спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-1, БУС-1 | Тренер –препод. |
| 14 | Выходной день |  |  | СОГ-1,  БУС-1 | Родители  (законные представители |
| **3** | **БУС-3** | | | | |
| 1 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую  выносливость, эстафеты, спортивные и  подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер –препод. |
| 2 | УФЗ, упр. на общую выносливость и быстроту,  эстафеты, спортивные и подвижные игры на  быстроту. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер –препод. |
| 3 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, общую и  скоростную выносливость, спортивные и  подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер –препод. |
| 4 | Поход, отдых, водные процедуры,  спортивная рыбалка |  | Реки и озера Егор. рай. (Панченко) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер –препод., родители |
| 5 | Велопробег, спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер –препод. |
| 6 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую  выносливость, эстафеты, спортивные и  подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер –препод. |
| 7 | Выходной день |  |  | СОГ-2, БУС-2 | Родители  (законные представители |
| 8 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую  выносливость, эстафеты, спортивные и  подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер -препод. |
| 9 | Водные процедуры, отдых |  | Реки и озера Егор. рай. (Панченко) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер –препод.  Родители |
| 10 | УФЗ, упр. на быстроту и силу, упр. на общую  выносливость, эстафеты, спортивные и  подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер -препод. |
| 11 | УФЗ, упр. на общую выносливость и быстроту,  эстафеты, спортивные и подвижные игры на  быстроту. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер -препод. |
| 12 | Прием контрольных нормативов по ОФП, СФП.  Спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер -препод. |
| 13 | Прием контрольных нормативов по ОФП, СФП.  Спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер -препод. |
| 14 | Выходной день |  |  | СОГ-2, БУС-2 | Родители  (законные представители |
| 15 | УФЗ, упр. на общую выносливость и быстроту,  эстафеты, спортивные и подвижные игры на  быстроту. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер -препод. |
| 16 | Утренняя физическая зарядка, упр. на общую  выносливость, спортивные и подвижные игры |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер -препод. |
| 17 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры . |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер -препод. |
| 18 | Водные процедуры, отдых |  | Реки и озера Егор. рай. (Панченко) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер –препод.  Родители |
| 19 | УФЗ, упр. на силу и скоростную выносливость спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер -препод. |
| 20 | Прием контрольных нормативов по ОФП.  Спортивные и подвижные игры. |  | Стадион, площадка для спорт. игры) | СОГ-2, БУС-2 | Тренер -препод. |
| 21 | Выходной день |  |  | СОГ-2, БУС-2 | Родители  (законные представители |