подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru, C=RU, S=РМЭ, L=Волжск, O=МУ ДО ЦРФКС, CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:33:17+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 6 - 8 ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 571
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный
Категория и возраст обучающихся с 11 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем часов за весь период обучения: 1134 часа
Разработчики программы:
Ульянов Е.Е., тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Беляков А.В., тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Белоусова О.Ю., методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба. Технико-тактическая подготовка 6-8 год обучения» (далее по тексту - программа) разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устав МУ ДО «ЦРФКС».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Новизна данной программы, состоит в том, что она способствует профилактике девиантного поведения среди детей и подростков. В последние годы наблюдается не только снижение двигательной активности взрослых, но и детей, которые проводят свой досуг, сидя за компьютером или телевизором. Традиционные уроки физической культуры не могут решить проблему двигательного голода. А именно в возрасте 10-17 лет потребность в движении особенно велика, так как происходит формирование двигательного анализатора. Поэтому чрезвычайно важно привлекать к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей и подростков.

В связи с этим ***актуальность*** данной программы по греко-римской борьбе заключается в привлечении детей к регулярным занятиям избранным видом спорта, развитию навыков двигательной активности и эмоциональной саморегуляции.

Греко-римская борьба в условиях дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Отличительная особенность программы

Настоящая Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса подготовки юных спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса. Для каждой предметной области (раздела обучения) Греко-римской борьбы на всех этапах (периодах) обучения рекомендованы

примерные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, в рамках которых каждый тренер-преподаватель вправе выбрать приемлемое для него соотношение часовой нагрузки для конкретного периода на текущий год.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе предназначена для обучающихся в возрасте с 11 лет.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям борьбой.

Срок освоения программы: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы - углубленный.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием ***электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.***

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;

- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы всестороннее развитие гармоничной личности и укрепление здоровья, через занятия греко-римской борьбой.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания, умения и навыки владения техникой и тактикой греко - римской борьбы;
- формировать теоретические знания правил проведения соревнований в соответствующей весовой и возрастной группе и умения применить их на практике;
- сформировать знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья.

Развивающие:

- развивать устойчивый и глубокий интерес к занятиям греко-римской борьбы посредством формирования системы специальных знаний, умений навыков;
- совершенствовать опорно-двигательную систему обучающихся;
- развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность;
- воспитывать приоритетное отношение к здоровому образу жизни, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- воспитывать чувство коллективизма и патриотизма.

Цель программы - формирование физической культуры личности в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в ведении здорового образа жизни и на достижение максимально возможных спортивных результатов.

Задачи программы:

- соблюдение всех принципов спортивной тренировки;
- повышение уровня технической, тактической, психологической подготовки.
- укрепление общего здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве;
- достижение обучающимися высоких спортивных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд республики, страны.

1.3. Объем программы, срок освоения.

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 1134 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 42 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 6-8 года обучения составляет 9 часов в неделю (378 часов в год).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теория:

Тема 1. История развития и современное состояние греко-римской борьбы. Истоки греко-римской борьбы. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития греко-римской борьбы.

*Тема 2. Строение и функции организма человека***.** Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних организмов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема 3. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий

Тема 4. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Тема 5. Правила судейства, организаций и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Тема 6. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочном процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный, содержание и документы учетного контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

Тема 7. Режим, питание и гигиена. Понятие о режиме, его значении в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении

здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энерго затраты при физических нагрузках.
Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятия спортом.

Тема 8. Травмы, заболеваний. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезнью наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действующих мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Формы контроля: текущий контроль, опрос.

Техническая подготовка

Теория: Техническая подготовка борца и факторы, её определяющие. Основные положения борца: стойка, передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения.

Практика:

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов:

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

Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием.

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

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

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты - одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

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

Страховка и самостраховка партнѐра при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца по отношению к ковру (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

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

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

Приемы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски

прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

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

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Тактическая подготовка

Теория: Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

Практика:

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

Тактика ведения поединка:

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

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях. Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика.

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны:

- овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

- приобрести судейские навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

- привить навыки организаторских работ по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета (составление положения о соревнованиях, оформление судейской документации, изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе, освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценка пассивности; объявление замечаний и предупреждений за пассивную борьбу; определение поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра).

Практика: Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и группах тренировочного этапа

Спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

Результатом реализации Программы является:

- повышение уровня технической и тактической подготовки;
- повышение уровня функциональной подготовленности и освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Ожидаемые результаты реализации программы

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба. Технико-тактическая подготовка 6-8 года обучения» обучающиеся должны

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
2. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.
3. Различные алгоритмы технико-тактических действий.

Уметь:

1. Успешно применять технику и тактику греко-римской борьбы;
2. Находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и исправлять их;
3. Выполнять приемы страховки и самостраховки.

РАЗДЕЛ 2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба. Технико-тактическая подготовка 6-8 год обучения»*

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
1.	**Теоретическая подготовка**	**14**	**-**	**14**
	История развития и современное состояние греко-римской борьбы	1		
	Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма	1		
	Факторы, обуславливающие эффект тренировки	2		
	Правила соревнований, их организация и проведение	2		
	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	2		
	Технико-тактическая подготовка	2		
	Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе	3		
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1		
2.	**Технико-тактическая подготовка**	**12**	**248**	**260**
	основные положения в борьбе: стойка; передвижения; дистанции; повороты; упоры, нырки, уклоны; захваты; падения	1	14	
	страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением	1	17	
	положение борца по отношению: к ковру; к противнику	1	13	
	приемы борьбы: в партере; в стойке	1	23	
	проведение поединков с односторонним сопротивлением	1	19	
	совершенствование техники выполнения бросков, удержаний: в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника	1	27	
	комбинации контрприемы стоя, лежа	1	27	
	ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления	1	36	
	тактика проведения захватов, бросков, удержаний	1	18	

	тактические действия: изучение противника; маневрирование; нападение; защита и контрнападение	1	18	
	тактика ведения поединка	1	17	
	тактика участия в соревнованиях	1	19	
3.	**Участие в соревнованиях**	**-**	**22**	**22**
4.	**Восстановительные мероприятия**	**2**	**16**	**18**
5.	**Инструкторская и судейская практика**	**2**	**8**	**10**
6.	**Психологическая подготовка**	**2**	**6**	**8**
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**
8.	**Другие виды спорта**	**2**	**38**	**40**
	ИТОГО (ч)	**34**	**344**	**378**

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации Программы представлен в **Приложении № 1** к настоящей Программе

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
6 год	09 сентября	12 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка ТТП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы
7 год	09 сентября	12 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка ТТП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы
8 год	09 сентября	12 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка ТТП Учебные и тренировочные игры

					Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы

ТТП – технико-тактическая подготовка

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Главная цель воспитания в МУ ДО «ЦРФКС» заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

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

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);

- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

- социально-правовое (воспитывает законопослушность);

- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе);

- профессиональные качества (волевые, физические).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);

- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде вне зависимости от их национальности и вероисповедания;

- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;

- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки
	Организационные мероприятия	
1.	Проводить работу по сохранности контингента обучающихся	в течение года
2.	Использовать наглядную агитацию по пропаганде здорового образа жизни (оформление стендов и т.д.)	в течение года
3.	Выпуск памяток, буклетов для родителей "Родителям начинающих спортсменов", "Личная гигиена спортсмена", "Безопасность и здоровье" и т.д.	в течение года
4.	Проводить работу по формированию навыков здорового образа жизни	в течение года
	Мероприятия, проводимые с обучающимися	
1.	Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь январь
3.	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	по мере необходимости

4.	Проведение бесед:	
	правила дорожного движения	октябрь
	правила поведения на водоемах в зимний период времени	ноябрь
	о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
	правила поведения при угрозе террористического акта	январь
	правила поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль
	об уголовной ответственности за ведомо ложное сообщения об акте терроризме	март
	о вреде курения и приема алкогольных напитков	апрель
	о правилах поведения на водных объектах	май
5.	Участие в городских спортивно-массовых мероприятиях:	
	«Кросс нации»	сентябрь
	«Лыжня России»	февраль
	День защиты детей	июнь
	День физкультурника	август
6.	Участие в акциях:	
	«Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	
	«Декада безопасного интернета»	
	«Зажги свечу памяти»	
7.	Участие в соревнованиях, открытых мероприятиях	в течение года
8.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
9.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников	в течение года
Мероприятия, проводимые с родителями		
1.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, март, июнь
2.	Индивидуальные беседы с родителями	по мере необходимости
3.	Индивидуальные и групповые консультации	по мере необходимости
4.	Совместная трудовая деятельность с родителями: - привлечение родителей к ремонтным - оформление и подготовка места проведения спортивных мероприятий; - совместные субботники по уборке территории	в течение года
5.	Совместный досуг: - организация экскурсий, туристических походов. Спортивных мероприятий	в течение года

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, имеющем специальное напольное покрытие (борцовский ковер).

Для реализации программы используется следующее оборудование:

- Скамейка гимнастическая

- Стенка гимнастическая
- Перекладина гимнастическая
- Весы до 200 кг
- Маты гимнастические
- Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)
- Гантели массивные от 0,5 до 6 кг
- Гири спортивные 16, 24 и 32 кг
- Гонг боксерский
- Медицинболы (от 1 до 5 кг)
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)
- Скакалки гимнастические
- Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с набором "блинов" разного веса
- Эспандер плечевой резиновый
- Канат для перетягивания
- Тренажер кистевой фрикционный
- Пояс ручной для страховки
- Секундомер
- Флажки судейские (синий, белый)
- Стол + стулья

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:
- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:
- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru
2. Российское антидопинговое агентство: http://www.rusada.ru
3. Всемирное антидопинговое агентство: http://www.wada-ama.org
4. Олимпийский комитет России: http://www.roc.ru/
5. Международный олимпийский комитет: http://www.olympic.org/
6. Важные факты и основные моменты:
https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf
7. Вопросы о допинге:
https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf
8. Родителям о допинге: https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf
https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf
https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf
https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf.

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют тренеры-преподаватели:

Беляков Андрей Валерьевич, высшее педагогическое образование, квалификация «Бакалавр по физической культуре», стаж педагогической работы 28 лет, Мастер спорта по греко-римской борьбе;

Ульянов Евгений Евгеньевич, среднее профессиональное образование, квалификация «Педагог по физической культуре и спорту», стаж педагогической работы 17 лет, Мастер спорта по греко-римской борьбе.

2.5. Формы аттестации

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба. Технико-тактическая подготовка 6-8 год обучения» является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раза в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Контрольно - переводные нормативы

норматив	12-13 лет		
	До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	8	6
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	52	50	30
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8
10 кувырков вперёд (сек.)	16	19	20
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18	19	20
Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32	34	36
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	26	28	30

норматив	14 -15 лет		
	До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	60	56	40
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	21	20	16
10 кувырков вперёд (сек.)	18	19	20
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18	19	20
Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32	34	36
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз)	8	10	6
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетвори-тельно		

норматив	16 лет		
	До 52 кг.	До 74 кг.	Св. 74кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8

Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с борцом)	14	16	12
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетворительно		

норматив	17-18 лет		
	До 52 кг.	До 74 кг.	Св. 74кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	20	22	16
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	28	30	26
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с борцом)	16	18	12
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетворительно		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)

	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)

2.7. Методические материалы *(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)*

Методы тренировки борцов

Для совершенствования физической подготовки спортсменов в практике преподавания борьбы применяются методы, распространённые в других спортивных единоборствах: *равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой*. Они различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации деятельности спортсменов.

В равномерном методе упражнение выполняется с постоянной, как правило, средней интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени (например, одного периода). Примерами использования равномерного метода в практике тренировки могут служить работа борца с чучелом, упражнения со скакалкой с постоянной интенсивностью, кроссы в равномерном темпе и т.д.

Один из основных и наиболее специфических методов тренировки борца - *переменный*. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий спортсмена. По существу, большинство специальных упражнений борец выполняет в переменном темпе.

Особенность *повторного метода* состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха одинаковой или разной длительности. Например, в течение всего занятия борец последовательно совершенствует по периодам бросков в стойке и в партере.

Сущность *интервального метода* заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Например, при совершенствовании специальной скоростной выносливости тренер делит 3-минутный периодна 1-минутные отрезки с 30-секундным интервалом отдыха между ними. Выполняя задание в парах и на снарядах в течение 1 мин., борец развивает такую интенсивность действий, которой он не всегда может добиваться в условиях 3-минутного периода. Обычно выполнять упражнение интервальным методом перестают, когда интенсивность действий борца существенно снижается, и у него наблюдаются следы утомления.

Используя *игровой метод*, можно добиться эмоционально окрашенной и интенсивной работы. Он помогает также выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления. Особенно важны в тренировках борцов спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол и др. В борьбе используются также условные игры с конкретным сюжетом, такие, например, как "пятнашки" и др.

Соревновательный метод основан на непосредственном соперничестве борцов в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время

проведения занятий (например, в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата), а также как самостоятельная форма (прикидка, спортивные соревнования). В связи с универсальностью техники борьбы, спортсмены часто выступают на соревнованиях по смежным видам спорта – вольная борьба, дзюдо и самбо.

В *круговом методе* тренировки борец последовательно и достаточно длительно выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое упражнение обычно повторяется в половину максимальных возможностей занимающихся. После каждого круга спортсмены отдыхают около минуты и начинают проходить очередной круг. К круговой тренировке борцы приступают после предварительного изучения заданий и определения своих максимальных возможностей в каждом виде упражнения. Круговая тренировка может продолжаться до 30 мин. в зависимости от уровня подготовленности обучающихся. После 4-6 недель проводится контроль, который позволяет определить, выросли ли максимальные возможности занимающихся в каждом упражнении.

Обучение приему с целью его дальнейшего совершенствования можно осуществлять *целостными* и *расчлененными* методами.

Одно из основных преимуществ *целостного* метода состоит в том, что у спортсмена вырабатывается общее представление об изучаемом движении, и он наиболее правильно усваивает двигательные навыки. При обучении целостным методом у борца создается более точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения и, кроме того, появляется возможность быстро выявлять трудные в координационном отношении части осваиваемого движения.

Расчлененный метод позволяет изучать, исправлять и совершенствовать отдельные части целостного двигательного действия борца. Целостный и расчлененный методы обучения тесно взаимосвязаны. В процессе обучения борьбы они используются поочередно в такой последовательности: целостный - расчлененный - целостный. В практике проведения занятий оправдал себя метод зеркального обучения. Он заключается в том, что борец, производя движение в целом, может следить за правильностью его выполнения, отражаясь в зеркале.

Методические приемы обучения техники борьбы.

В практике преподавания борьбы наибольшее распространение получили такие основные методические приемы обучения и совершенствования техники борьбы:

- групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг;
- групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг;
- самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах свободно передвигающихся по залу;
- индивидуальное освоение приема в работе с тренером.

Групповое обучение приему (без партнера). Под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг обычно используется на первом этапе

обучения спортсмена-новичка. Создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения, когда отсутствует помеха и угроза со стороны противника.

Только после того, как тренер убедится, что ученики овладели техникой изучаемого приема, он разрешает совершенствовать данный элемент техники в более сложных условиях с партнером и тем самым сводит к минимуму возможность возникновения и закрепления ошибок при обучении основным движениям.

Групповое обучение приему (с партнером). Под общую команду тренера в разомкнутом строю из двух шеренг обычно применяется, когда надо ознакомить занимающихся с видами боевых дистанций и научить их сохранять дистанцию в условиях передвижения, а также наносить атакующий захват для броска и защищаться от него. При этом одна шеренга работает в атаке, а другая в защите. Выполнение заданий под общую команду тренера исключает элемент внезапности и позволяет своевременно и правильно выполнять защиту, сохраняя форму движения, а также нужное расстояние до противника.

В процессе обучения технике борьбы, тренеру необходимо, чтобы занимающиеся постоянно сосредоточивали основное внимание на каком-либо конкретном техническом приеме, не отвлекаясь на другие действия. Одно из непременных условий методически правильного проведения условных схваток заключается в постоянном пресечении тренером попытки нанесения атакующим спортсменом травм. Условная схватка служит важнейшим методическим приемом обучения и совершенствования техники и тактики борьбы.

Индивидуальное освоение борцом приема в работе с тренером обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у спортсмена наиболее четкое и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями, или, когда ученику необходимо исправить какой-либо недостаток в технике освоенного приема.

Основное время в учебно-тренировочных занятиях специальной направленности тренер должен отводить на обучение и совершенствование техники и тактики при непосредственной работе борца с противником. Условная схватка с широкими задачами является одним из основных методических приемов, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства. В такой схватке соперники действуют, исходя из узких задач, которые всегда должны быть конкретными. Условной схватке с широкими задачами присущи двусторонние действия партнеров-противников, каждый из которых может атаковать, защищаться и контратаковать.

Наряду с соревновательной схваткой, *он является основным показателем технико-тактической подготовки спортсмена-борца, богатства его комбинаторики действий.* Вне зависимости от конкретных задач вольной схватки юный борец всегда должен стремиться, чтобы схватка была искусной и творчески содержательной. Целью такой схватки всегда должно быть искусное обыгрывание противника по очкам за счет использования гибкой тактики. Эти принципы отражены и в детских правилах соревнований по борьбе, которые крайне отличаются от взрослых, имеющих более жёсткий и силовой характер. В ходе работы автором программы были разработаны методические приемы организации

учебного процесса, которые, выполняя свою основную функцию, способствуют развитию системного взгляда на технику борьбы.

Методические требования к типовой структуре занятия.

Одним из необходимых условий эффективности учебно-тренировочного процесса является правильное построение занятия по борьбе. Несмотря на различную направленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью занимающихся, периодом подготовки, учебно-тренировочное занятие проводится в соответствии с определенными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывает типовая структура занятий.

Практические занятия в борьбе могут носить учебно-тренировочный и тренировочный характер.

Учебно-тренировочные занятия по борьбе. На учебно-тренировочных занятиях спортсмены приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторные движения или действия уже являются процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условных и вольных связках. Борец, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и тактику их применения в различных условиях схваток. Поэтому учебно-тренировочные занятия приемлемы для борцов всех разрядов. Тренер, планируя общий курс обучения борца, последовательно вводит в занятия новые упражнения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность в обучении

Тренировочное занятие по борьбе. Во время тренировочных занятий борец совершенствует физические качества и технико-тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям борец главным образом стремится совершенствовать свое мастерство в условиях боевой практики с соперниками разного стиля и манеры ведения схваток, сохранить с помощью упражнений на снарядах хорошую спортивную форму, не изучая новых приемов. В основном учебно-тренировочные и тренировочные занятия проводятся в группе. Эти формы занятий можно применять для спортсменов разной квалификации - как для новичков, так и для мастеров. Входящие в группу должны быть примерно одной квалификации, так как тренер дает всем одно задание по изучению и совершенствованию технических и тактических действий. Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: *подготовительной, основной и заключительной*.

1. *Подготовительная часть занятия* включает в себя физиологическую разминку, которая предусматривает:

- подготовку центральной нервной системы, активизацию органов дыхания и кровообращения;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительного напряжения мышц;
- растяжку мышц.

В этой части занятия нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость. Разминка предназначена для подготовки организма к занятиям, а не для его утомления. Общеразвивающие упражнения

оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм спортсмена, позволяют улучшить работу двигательного аппарата. Особенное внимание уделяется растяжке мышц ног, так как от того, насколько она будет соответствовать требованиям. В подготовительную часть включают также строевые упражнения, с помощью которых можно быстро и удобно распределить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют соблюдению порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность проведения упражнений:

- строевые упражнения (построение, приветствие, перестроение);
- упражнения, улучшающие работу органов дыхания и кровообращения, активизирующие связочно-мышечный аппарат (ходьба, бег, бег с ускорениями и сменой направления движения, комплекс упражнений на месте);
- упражнения на растяжку мышц ног (шпагат, махи).

2. *В основной части занятия* решаются главные задачи:

- овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;
- психологическая подготовка, вырабатывание способности к большому психическому напряжению;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка во время этой части занятия должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера (сначала медленно, а затем, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условных и вольных схватках. Вольная схватка с партнером требует большого физического и нервного напряжения. Поэтому к условной или вольной схватке переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на снарядах снижают нервное напряжение после учебных схваток, поэтому их выполняют в конце основной части занятия

3. *В заключительной части занятия* нужно привести организм занимающегося в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части иногда используют упражнения для развития силы и гибкости (растяжка ног). Затем применяют успокаивающие упражнения, легкий бег, ходьбу, дыхательные упражнения, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей.

Включают также отвлекающие упражнения (подвижные игры). Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, цели и направленности занятия. По мере овладения сложными действиями, упражнения в механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже подготовительными упражнениями. Квалифицированные борцы в занятии, приближенном к соревновательным условиям, используют для разминки упражнения со скакалкой, на растяжку ног. Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное, ее можно изменять в зависимости от конкретных условий.

2.8. Список литературы

Для тренеров-преподавателей:

1. Алиханов, *И. И.* Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.

2. Борьба / Ю.С.Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

3. Греко-римская борьба: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004.

4. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

5. Игуменов, *В. М.* Методологические аспекты педагогического исследования в спортивной борьбе / В. М. Игуменов, А. В. Швецов // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Омск, 2014. - С. 106-112.

6. Микроциркуляция при мышечной деятельности / В.И.Козлов, И.О.Тупицын. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

7. Ради здоровья детей / Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я.Черток. – М.: Просвещение, 1985.

8. Роль темперамента в психическом развитии / Я.Стреляю. – М.: Прогресс, 1982.

9. Тактика в спортивной борьбе / А.Н.Ленц, под редакцией Л.Н. Ильичева. – М.: Физкультура и спорт, 1967.

10. Техника классической борьбы / А.Н.Чеснокова. – М.: Физкультура и спорт, 1962.

Для обучающихся:

1. Борьба – занятие мужское / С.А.Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

2. Основы тренировки и инструментальные методы исследования в курсе спортивного совершенствования в вузах / А.В.Ивойлов, С.Д.Бойченко, Ю.Т.Смоляков. – Минск: Вышэйшая школа, 1975.

3. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С.Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

4. Журнал «Чемпион клуб» - 2008. - № 13, декабрь.

5. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 14, январь.

6. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 15, июнь.

7. Журнал «Борьба – это классика» - 2003. - № 2 (5), ноябрь.

8. Журнал «Борьба – это классика» - 2005. - № 1 (7), июнь.

9. Журнал «Борьба – это классика» - 2010. - № 11, январь.

Приложение № 1

Календарный учебный график для учебных групп 6-8 год обучения

№ занятия	**Месяц**	**Время проведения занятий**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Основные положения в борьбе (стойка, передвижения, дистанции, повороты, нырки, уклоны, захваты, падения)	Спортивный зал	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
4		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением	Спортивный зал	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития выносливости, имитационные упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
6		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Положение борца по отношению к ковру, к противнику. Игры в перетягивание	Спортивный зал	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, упражнения на мосту	Спортивный зал	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты, игры в перетягивание	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
9		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке, упражнения для мышц шеи. Игры с опережением и борьбой	Спортивный зал	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (перевороты скручиванием, перевороты скручиванием)	Спортивный зал	Текущий контроль
12		в соответствии	теория	3	Упражнения для развития гибкости. Игры	Спортивный зал	Текущий контроль

		с расписанием	практика		за сохранение равновесия		
13	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
14		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной силы, спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
15		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (перевороты накатом, перевороты перекатом)	Спортивный зал	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной ловкости, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
17		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (захваты руки на ключе, броски накатом)	Спортивный зал	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной гибкости, спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (броски подворотом (через спину), броски наклоном)	Спортивный зал	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной быстроты, подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (броски прогибом, удержания)	Спортивный зал	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (комбинации захватов рук на ключ)	Спортивный зал	Текущий контроль
24	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	Спортивный зал	Текущий контроль
25		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (переводы выседом, бросок подворотом (бедро))	Спортивный зал	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования ловкости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
27		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (броски наклоном, бросок подворотом (мельница))	Спортивный зал	Текущий контроль
28		в соответствии	теория	3	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Текущий

		с расписанием	практика				контроль
29		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (броски прогибом, бросок подворотом (через спину))	Спортивный зал	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития равновесия и вестибулярной устойчивости	Спортивный зал	Текущий контроль
31		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (сваливание сбиванием (сбивания), сваливание скручиванием (скручивания))	Спортивный зал	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для комплексного развития физических качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
33		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Сближение с партнером (подшагивание, подтягивание партнера, отшагивание и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры в перетягивание	Спортивный зал	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Проведение поединков с односторонним соротивлением	Спортивный зал	Текущий контроль
36	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники выполнения бросков, удержаний (в стандартных ситуациях)	Спортивный зал	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие координационных способностей. Игры с опрежением и борьбой	Спортивный зал	Текущий контроль
38		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники выполнения бросков, удержаний (в условиях перемещения противника)	Спортивный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники выполнения бросков, удержаний (при нарастающем сопротивлении противника)	Спортивный зал	Текущий контроль
41		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Игры за сохранение равновесия	Спортивный зал	Текущий контроль
42		в соответствии	теория	3	Комбинации и контрприемы стоя, лежа	Спортивный зал	Текущий

		с расписанием	практика				контроль
43		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, упражнения на мосту. Игры с отрывом соперника от ковра	Спортивный зал	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления	Спортивный зал	Текущий контроль
45		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке, упражнения для мышц шеи. Игры за овладение обусловленным предметом	Спортивный зал	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактика проведения захватов	Спортивный зал	Текущий контроль
47		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитация атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной быстроты, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
49		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактика проведения удержаний	Спортивный зал	Текущий контроль
50		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Элементы маневрирования в стойке	Спортивный зал	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
53		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Элементы маневрирования в партере	Спортивный зал	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с опережением и борьбой	Спортивный зал	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Маневрирование в различных стойках	Спортивный зал	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль

57		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной силы, спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (перевороты накатом, перевороты перекатом)	Спортивный зал	Текущий контроль
59	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (захваты руки на ключе, броски накатом)	Спортивный зал	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной гибкости, спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (броски подворотом (через спину), броски наклоном)	Спортивный зал	Текущий контроль
62		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной быстроты, подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
63		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (броски прогибом, удержания)	Спортивный зал	Текущий контроль
64		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
65		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (комбинации захватов рук на ключ)	Спортивный зал	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования быстроты, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (переводы нырком, переводы вращением (вертушка))	Спортивный зал	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	Спортивный зал	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (переводы выседом, бросок подворотом (бедро))	Спортивный зал	Текущий контроль
71	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования ловкости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль

72		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (броски наклоном, бросок подворотом (мельница))	Спортивный зал	Текущий контроль
73		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Зачет
74		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (броски прогибом, бросок подворотом (через спину))	Спортивный зал	Текущий контроль
75		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития равновесия и вестибулярной устойчивости	Спортивный зал	Текущий контроль
76		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (сваливание сбиванием (сбивания), сваливание скручиванием (скручивания))	Спортивный зал	Текущий контроль
77		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для комплексного развития физических качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
78		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Сближение с партнером (подшагивание, подтягивание партнера, отшагивание и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
79		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры в перетягивание	Спортивный зал	Текущий контроль
80		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Проведение поединков с односторонним соротивлением	Спортивный зал	Текущий контроль
81		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
82		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Совершенствование техники выполнения бросков, удержаний (в стандартных ситуациях)	Спортивный зал	Зачет
83		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие координационных способностей. Игры с опрежением и борьбой	Спортивный зал	Текущий контроль
84	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники выполнения бросков, удержаний (в условиях перемещения противника)	Спортивный зал	Текущий контроль
85		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль

86		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники выполнения бросков, удержаний (при нарастающем сопротивлении противника)	Спортивный зал	Текущий контроль
87		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Игры за сохранение равновесия	Спортивный зал	Текущий контроль
88		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации и контрприемы стоя, лежа	Спортивный зал	Текущий контроль
89		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Акробатические упражнения, упражнения на мосту. Игры с отрывом соперника от ковра	Спортивный зал	Текущий контроль
90		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления	Спортивный зал	Текущий контроль
91		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Упражнения в самостраховке, упражнения для мышц шеи. Игры за овладение обусловленным предметом	Спортивный зал	Зачет
92		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
93		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Тактика проведения захватов	Спортивный зал	Зачет
94		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитация атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.	Спортивный зал	Текущий контроль
95		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактика проведения бросков	Спортивный зал	Текущий контроль
96		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной быстроты, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
97	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактика проведения удержаний	Спортивный зал	Текущий контроль
98		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
99		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Элементы маневрирования в стойке	Спортивный зал	Текущий контроль

100		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Игры в перетягивание	Спортивный зал	Текущий контроль
102		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Элементы маневрирования в партере	Спортивный зал	Текущий контроль
103		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с опережением и борьбой	Спортивный зал	Текущий контроль
104		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Маневрирование в различных стойках	Спортивный зал	Текущий контроль
105		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
106		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал	Текущий контроль
107		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной силы, спортивные игры	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
108		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (перевороты накатом, перевороты перекатом)	Спортивный зал	Текущий контроль
109		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	3	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал	Зачет
110		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной ловкости, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
111	**июнь (июль)**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий контроль
112		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (захваты руки на ключе, броски накатом)	Спортивный зал	Текущий контроль
113		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной гибкости, спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
114		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (броски подворотом (через спину), броски наклоном)	Спортивный зал	Текущий контроль
115		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной быстроты, подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
116		в соответствии	теория	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий

		с расписанием	практика				контроль
117		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (броски прогибом, удержания)	Спортивный зал	Текущий контроль
118		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий контроль
119		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования ловкости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
120		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (броски наклоном, бросок подворотом (мельница))	Спортивный зал	Текущий контроль
121		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Текущий контроль
122		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (броски прогибом, бросок подворотом (через спину))	Спортивный зал	Текущий контроль
123		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития равновесия и вестибулярной устойчивости	Спортивный зал	Текущий контроль
124	**июль (август)**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий контроль
125		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники выполнения бросков, удержаний (в условиях перемещения противника)	Спортивный зал	Текущий контроль
126		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль