

Управление образования администрации МО Оренбургский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Оренбургского района Оренбургской области»

Принята на заседании
методического совета
от «20» мая 2025 г.

Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБУДО
СПШ Оренбургского района
 Иванов О.М.
«20» мая 2025 г.

МП

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Греко-римская борьба»

Возраст учащихся: 6 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 72

Автор-составитель:

Трофимов Владимир Александрович,

тренер-преподаватель

г. Оренбург, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	6
	1.3. Актуальность программы	6
	1.4. Отличительные особенности программы	6
	1.5. Педагогическая целесообразность	7
	1.6. Адресат программы	7
	1.7. Объем и сроки освоения программы	8
	1.8. Формы организации образовательного процесса	8
	1.9. Режим занятий	9
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	9
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
	3.1. Учебный план	11
	3.2. Содержание учебного плана	12
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	28
1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	28
2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	30
2.1	ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ	30
3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	33
4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	33
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	34
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	38
7.	ПРИЛОЖЕНИЯ	39
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Подвижные игры, используемые в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе (Благинин А.А.)	39
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Примерные тестовые задания по теме Спортивная (греко-римская борьба) (Благинин А.А.)	44
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Техника выполнения специальных упражнений (Благинин А.А.)	45
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»	47

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Программа Спортивной школы для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования учащимися, нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов и содействия успешному решению задач физического воспитания учащихся школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы в Спортивной школе на спортивно – оздоровительном этапе.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются учащиеся, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

1.1. Направленность программы

Программа «Греко-римская борьба» относится к физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на приобретение теоретических и практических навыков в греко-римской борьбе, на укрепление здоровья учащихся и их правильному физическому развитию, а также на удовлетворение их потребностей в интеллектуальном развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени.

Физкультурно-спортивное направление является одним из универсальных направлений дополнительного образования, представляющих собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического, интеллектуального, духовного, нравственного и социального развития учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)»;

- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16» (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях

распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

- Уставом МБУДО СШ Оренбургского района Оренбургской области. Методические рекомендации:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

- - Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании

Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

- Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

1.2. Уровень программы.

Программа реализуется на стартовом уровне. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает основы волейбола.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации учащихся к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

1.3. Актуальность программы.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащиеся имели возможность снять физическое и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми, а также играми-единоборствами и эстафетами. Данная программа актуальна, среди многих спортивных секций интересной и физически разносторонней является греко-римская борьба, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, также формируются личные качества учащихся: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в паре, команде.

1.4. Отличительные особенности

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что при ее освоении широко используется интенсивное практическое обучение. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие учащихся в спортивных соревнованиях различных единоборств. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и в теоретической, и в практической деятельности.

Программа «Греко-римская борьба» является модифицированной и при ее разработке были проанализированы программы физкультурно-спортивной направленности:

- дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Греко-римская борьба», А.Н.Виноградов, г. Сургут, 2022 г.

- дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Греко-римская борьба», В.Н. Дмитриев, г.Ульяновск, 2020 г.

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Греко-римская борьба», А.Р.Саргсян, п. Сатинка, 2022 г.

1.5. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

1.6. Адресат программы.

На обучение по данной программе зачисляются обучающиеся 6 - 17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Так как группы являются разновозрастными, в программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану). Тренером-преподавателем дается индивидуальная нагрузка в зависимости от возраста, пола и физического состояния учащихся.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, он охватывает период с 6 до 11 лет. Развивающее влияние греко-римской борьбы особенно органично проявляется у детей в возрасте 6-11 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в занятиях греко-римской борьбой, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитое мышление юного спортсмена характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

В среднем школьном возрасте обучающиеся отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста. Обучающиеся этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость. В этом возрасте учащиеся склонны постоянно мериться силами, готовы соревноваться во всем, поэтому, обучаясь по программе «Греко-римская борьба», они смогут проявить себя во многом.

Старший школьный возраст (15-17 лет) - это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 20 человек.

1.7. Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность учебного года 36 недель. Общее количество часов – **72** часа в год.

1.8. Формы организации образовательного процесса.

Основной формой обучения являются очные занятия в группах и микрогруппах.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (учащимся дается самостоятельное задание с учётом возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определённого технологического приёма);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);

- коллективная (выполнение работы для подготовки к соревнованиям и другим мероприятиям).

1.9. Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – не менее 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Учебный план программы рассчитан на 36 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах, с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

2. Цель и задачи программы

Цель – развивать физические и морально-волевые качества у учащихся посредством занятий греко-римской борьбой.

Задачи:

Воспитательные:

- развивать физические качества характерные для греко-римской борьбы;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить тактические навыки и умения в сватке;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Образовательные:

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности греко-римской борьбой;

формировать основы знаний, умений вида спорта греко-римская борьба;

- обучить основам приема техники и тактики греко-римской борьбы;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий греко-римской борьбой.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- развиты физические качества характерные для греко-римской борьбы;
- сформированы у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.
- сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развиты тактические навыки и умения в сватке;
- развиты физические и специальные качества;
- расширены функциональные возможности организма;
- создана комфортная обстановка, атмосфера доброжелательности, сотрудничества, ситуация успеха.

Предметные:

- знают представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности греко-римской борьбой;
- сформированы основы знаний, умений вида спорта греко-римская борьба;
- имеют навыки приема техники и тактики греко-римской борьбы;
- обучены приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий греко-римской борьбой.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2	-	Беседа, Вводный контроль
2.	Теоретическая подготовка	16	16	-	Беседа, устный опрос
2.1.	Правила вида спорта греко- римская борьба	5	5	-	Беседа, опрос Входная диагностика
2.2.	Понятие техники и тактики в греко-римской борьбе	6	6	-	Беседа, опрос
2.3.	Предупреждение травматизма	3	3	-	Беседа, тестирование
2.4.	Виды спортивной борьбы	2	2	-	Беседа, презентация
3.	Общая физическая подготовка	16	-	16	Выполнение нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Выполнение нормативов
5.	Технико – тактическая подготовка	16	4	12	Выполнение нормативов
5.1.	Основные стойки, приемы в стойке, приемы в партере	4	2	2	Выполнение нормативов
5.2.	Бросок через бедро, бросок «мельница»	4	2	2	Выполнение нормативов
5.3.	Тактическое маневриро- вание во время борьбы	4	-	4	Выполнение нормативов
5.4.	Обманные маневры, тактика выхода из захвата	4	-	4	Выполнение нормативов
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	4	-	4	Выполнение практического задания, тестирование
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	-	2	Участие в соревнованиях Промежуточная диагностика
8.	Контрольные занятия	2	-	2	Выполнение нормативов Итоговая диагностика
Итого:	Итого	72	22	50	

Нормативная часть рабочей программы

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)				
СО	6	15	2	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

Этап спортивно-оздоровительной подготовки. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники греко-римской борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

3.2. Содержание учебного плана

1. Введение

Теоретическая часть. Знакомство с группой, видом спорта греко-римская борьба, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта греко-римская борьба и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом. Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- правила греко-римской борьбы;

- понятие техники и тактики в греко-римской борьбе;
- предупреждение травматизма;
- виды спортивной борьбы.

Тема № 1. Правила греко-римской борьбы

Теоретическая часть. Поединок на соревнованиях в греко-римской борьбе состоит из двух периодов по 3 минуты, между периодами предусмотрен перерыв длительностью в половину минуты. Победа в поединке присуждается спортсмену, которому удалось прижать соперника лопатками к борцовскому ковру (туше). Победа засчитывается также, если борец выигрывает по очкам два периода. Если счет одинаковый, то судья назначает дополнительные минуты для определения более активного борца. Очки спортсмены зарабатывают после успешно проведенных приемов или же за нарушения правил соперником.

В греко-римской борьбе запрещено: хватать соперника двумя руками за шею, наносить сопернику удары, смазывать чем-либо тело перед схваткой, спорить с судьёй, разговаривать друг с другом.

Тема № 2. Понятие техники и тактики в греко-римской борьбе

Теоретическая часть. Вся техника борьбы состоит из 3-х разделов: начальных, основных и вспомогательных технических действий. К начальным действиям, без которых не может быть осуществлено основное действие, относятся передвижения, стойки, захваты. Основные технические действия - действия, в результате которых тело сопротивляющегося противника переводится из исходного положения в заданное правилами конечное положение или происходит сдача противника. Они состоят из 5-ти разделов: стоя, полустоя, полулежа и лежа, каждый из которых имеет набор характерных атакующих и защитных технических действий.

К вспомогательным техническим действиям относятся такие действия, использование которых помогает применить основное техническое действие или обеспечивает защиту.

Техника в разделе борьбы стоя включает в себя подразделы:

- броски;
- сбивания (бывшие переводы);
- контрброски;
- контрсбивания.

Техника в разделе борьбы полустоя (один стоит, другой - на коленях или колене) включает в себя:

- полу броски;
- полу сбивания, когда бросает или сбивает верхний;
- броски снизу;
- сбивания снизу, когда бросает нижний борец.

Техника раздела борьбы в партере (один стоит на четвереньках или лежит на животе, другой - над ним, стоя на коленях или лежа на животе) включает в себя:

- перебрасывания (отрывание противника и сбрасывание);

- перевороты (переворачивания на спину или в то же положение, но с вращением противника вокруг его продольной оси);
- сбрасывания (выход в положение верхнего с переворачиванием противника).

Техника раздела борьбы лежа (один лежит на спине, другой - на нем сверху) включает в себя:

- дожимы и удержания (проводит верхний);
- перевороты снизу (проводит нижний).

Тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки. Она также заключается в наиболее целесообразном применении борцом своей излюбленной техники, исходя из конкретно сложившейся обстановки в схватке.

Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы, в основном характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждый моменты схватки.

Классификация тактики борьбы представлена в виде блоков деятельности, характерной для различных уровней решения соревновательных задач, которые состоят из:

- классификации удобных ситуаций для проведения атакующего действия;
- классификации защитных технико-тактических действий;
- классификации атакующих технико-тактических действий;
- классификации методов воздействия на противника;
- классификации стилей ведения борьбы;
- классификации тактики схватки;
- классификации стратегии подготовки к соревнованиям.

Тема № 3. Предупреждение травматизма

Теоретическая часть. В зависимости от условий и организации занятий обучение осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, обучающихся.

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.

1.2. При проведении занятий по греко-римской борьбе соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении учебно-тренировочных занятий должны быть подготовлены средства для оказания необходимой первой доврачебной помощи, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при

травмах.

1.4. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Приготовить перед учебно-тренировочным занятием спортивную форму и необходимый личный инвентарь.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности и задачи на данное учебно-тренировочное занятие.

2.3. Сделать разминку.

2.4. Начинать работу по команде тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в спортивный зал (спортивную площадку) только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

3.3. При выполнении силовых упражнений или работе на тренажёрах обеспечить подстраховку товарищей.

3.4. Соблюдать дисциплину и порядок.

4. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

4.1. Не покидать место тренировки без разрешения тренера-преподавателя.

4.2. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

4.3. Снять спортивную форму и принять душ.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

5.1. При появлении усталости и переутомления сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.2. При судорогах не теряться и позвать на помощь.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

5.4. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Тема № 4. Виды спортивной борьбы

Теоретическая часть. Все современные виды борьбы, к числу которых относятся вольная и греко-римская, можно разделить на две большие группы: *борьба в стойке* и *борьба в стойке и в партере*. В разных странах (в том числе на территории бывшего СССР) распространены различные виды национальной борьбы, являющиеся основной частью народных праздников, а

также практикующиеся как самостоятельные спортивные дисциплины.

Друг от друга эти разновидности борьбы, имеющие в своей основе много общего, отличаются названием, продолжительностью поединков и некоторыми правилами. В целом эти правила похожи на международные. Например, правила азербайджанской борьбы гюлеш во многом схожи с правилами вольной борьбы: в ней допускаются подножки и другие воздействия ногами на ноги противника и т.д. В то же время различным видам борьбы присущи свои особенности.

Так, по правилам чрезвычайно популярной в Якутии борьбы хапсагай надо заставить соперника коснуться земли тремя любыми точками тела.)

К *борьбе в стойке* относятся

1. без захватов ниже пояса и подножек:
 - молдавская трынтэ дряптэ;
 - русская в крест;
 - татарская куряш;
 - узбекская (ферганский вариант) кураш;
 - японская сумо;
2. с подножками без захвата ниже пояса:
 - армянская кох;
 - казахская курес;
 - киргизская куреш;
 - грузинская чидаоба;
 - молдавская трынтэ купэ дикэ;
 - русская не в схватку;
 - таджикская гуштингири;
 - туркменская гореш;
 - узбекская (бухарский вариант) кураш;
 - якутская на поясах курдацан-тустуу;
3. с подножками и захватами ниже пояса:
 - английская кетч голд;
 - монгольская барильда;
 - тувинская хуреш;
 - швейцарская (новая) сюис либр;
 - швейцарская (старая) швейцр швиген;
 - якутская хапсагай.

К *борьбе в стойке и в партере* относятся

1. без подножек и захватов ниже пояса:
 - греко-римская (ранее известная также как французская или классическая);
2. с подножками и захватами ниже пояса:
 - вольная (по международным правилам);
 - азербайджанская гюлеш;
 - английская (ланкаширская) - олд фри рэстлинг;
 - древнеегипетская;
 - иранская чуха;
 - турецкая гореш;

3. с подножками, захватами ниже пояса и болевыми приемами:
 - английская вольная кетч зе кетч кэн;
 - американская вольно-профессиональная (рестлинг);
 - самбо;
 - голландская самозащита;
 - японская дзюдо и джиу-джитсу.

3.Общая физическая подготовка

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине 18 — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в

движении на одной и двух ногах. Прыжки

через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практическая часть. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног. Приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажерах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со

штангой на груди; подъем 20 со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с

опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой

«Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажере; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

Для проработки мышц груди:

- отжимания на брусьях;
- жим на тренажере; жим гантелей лежа на мяче;
- жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом;
- отжимание на мяче;
- наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины:

- тяга блока к груди в положении сидя;
- тяга к груди сидя на тренажере;
- подтягивания;
- подтягивания на тренажере;
- тяга блока вниз;
- подтягивания в наклоне;
- тяга штанги к животу;
- подъем одноименных рук и ног лежа на мяче;
- обратный подъем ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса:

- подъем корпуса из положения лежа на мяче;
- скручивание лежа;
- упор лежа боком на предплечье;
- обратное скручивание;
- попеременное сгибание ног в висе;
- подъем ног сидя на мяче;
- подъем ног сидя на скамье;
- повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

5. Техничко-тактическая подготовка. (ТТП)

Теоретическая часть Практическая часть. Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Программный материал для практических занятий: Техника борьбы.

1. Основные стойки, приемы в стойке, приемы в партере.
2. Бросок через бедро, бросок «мельница».
3. Тактическое маневрирование во время борьбы .
4. Обманные маневры, тактика выхода из захвата.
5. Психологическая подготовка.

Тема № 1. Основные стойки, приемы в стойке, приемы в партере.

Стойка — положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним.

Стойки бывают высокие, средние и низкие. Каждая стойка имеет свои преимущества и недостатки.

Высокая стойка — положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Такая стойка позволяет свободно проводить приемы с помощью ног, но она более открыта для атак противника приемами с захватами ног руками. Поэтому борец, ведущий схватку в высокой стойке, должен быть внимательным, устойчивым на ногах, уметь быстро и точно проводить защитные действия и контрприемы от

захватов ног.

Средняя стойка — положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и немного вытянуты вперед по направлению к противнику. Такая стойка обеспечивает

достаточную маневренность, создает хорошие условия для нападения различными приемами и применения защитных и контратакующих действий.

Низкая стойка — положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти касаются ковра. Такая стойка удобна для отражения атакующих действий противника, но самому нападать из такого положения трудно. Наиболее применимы из такой стойки приемы с захватами ног.

Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий. В свою очередь стойки борца делятся на правосторонние (когда правая нога несколько выставлена вперед), левосторонние (когда впереди левая нога), фронтальные (когда обе ступни находятся на одинаковом расстоянии от противника). Для большей устойчивости ноги следует несколько расставлять в стороны (на ширину плеч).

Слишком расставленные ноги не позволяют свободно маневрировать на ковре и неожиданно и быстро атаковать. Расстояние, на котором борцы находятся один от другого во время схватки, называется дистанцией.

Тема № 2. Бросок через бедро, бросок «мельница».

Бросок через бедро выполняется с положения стоя, когда другой атлет стоит к вам лицом. Выполнение приема начинается с захвата корпуса сверху (шея и плечо), либо снизу (под плечом и за предплечье).

Техника:

- Выставляем правую ногу вперед (тело не замкнутое, ноги чуть согнутые), левая догоняет, и вы оказываетесь спиной к сопернику.
- Подсаживаетесь под корпус второго атлета, чтобы он прилегал к бедренной кости, и переворачиваете его.
- Важно, чтобы в момент, когда вы вытягиваете ноги, соперник находился уже в воздухе.

Бросок через бедро в борьбе имеет распространенную ошибку, которая заключается в отсутствии приседа под туловище борца, из-за чего прием выполняется с выпрямленных ног.

Бросок «Мельница». Из разноименной стойки атакующий захватывает правой рукой одноименную руку противника за плечо изнутри, а левой — запястье этой руки снаружи.

Сильным рывком за руку на себя вправо он выводит атакуемого из равновесия, заставляет перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу и с поворотом вправо ныряет под его туловище. Поворот выполняется на носках. Атакующий подседает под атакуемого, подставляя свои плечи под его грудь, прижимает захваченную руку к правому плечу, левой рукой, отпустив запястье, захватывает разноименную ногу атакуемого за бедро изнутри. Затем он бросает атакуемого вправо,

одновременно поворачиваясь вместе с ним
вправо, а захваченные руку и ногу прижимает к себе.

Не распуская захватов, атакующий разводит свои ноги в стороны, ставит их в упор и, надвигаясь спиной на грудь соперника, дожимает его на лопатки. Этот прием хорошо сочетается в комбинации с «мельницей» сбиванием с такими же

захватами. Атакующий, противодействуя проведению приема броском, будет отклонять свое туловище назад, выпрямляться. В этот момент удобно, используя защитные движения и усилия атакуемого, перейти к проведению

«мельницы» сбиванием в сторону его спины.

Если же противник противодействует сбиванию, то удобно начинать проведение «мельницы» броском. И в первом и во втором случае направление противодействия атакуемого совпадет с направлением дальнейшего проведения технического действия, что в значительной мере облегчит задачу атакующему.

Тема № 3. Тактическое маневрирование во время борьбы.

В течение всей схватки борцы не стоят на месте. Они почти непрерывно маневрируют, выбирают удобные положения для начала своих активных действий, принимают положения, неудобные для атак соперника.

Борцы маневрируют по территории ковра, стараясь сохранить достигнутое преимущество, не дать противнику подойти на нужную ему для атаки дистанцию. Маневрирование обычно применяется в сочетании с другими средствами тактической подготовки (оковыванием, вызовом, выведением из равновесия и т. д.).

Тактическое маневрирование применяется как при наступательной, так и при оборонительной тактике борьбы. Особенно успешно оно применяется борцами быстрыми и ловкими, избегающими прямолинейной силовой борьбы.

Тема № 4. Обманные маневры, тактика выхода из захвата.

В низком партере. На животе произвести попытку наката вправо, когда соперник осуществляет защиту от наката, резко перейти на действия наката в другую – левую сторону.

В высоком партере. При захвате туловища атакуемого сзади он имитирует

«высед» вправо, после защитных действий атакующего атакуемый делает влево. Прием рассчитан на то, что атакующий не успевает осуществить защитные действия.

В стойке. Атакующий делает обманное сбивание в партер атакуемого. Сопrotивляясь атакуемый, раскрывает корпус, а этот момент атакующий осуществляет захват туловища.

Выход из крестообразного захвата. Атакующий осуществляет подбивание своей рукой руки атакуемого и выход с захватом туловища сзади.

Исходное положение: атакующий держит атакуемого за руку и голову в стойке. Атакуемый отводит локоть атакующего, поднимая руку атакующего вверх, поднимает голову и направляя таз вперед уходит от захвата.

Тема № 5. Психологическая подготовка. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и

межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли. Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-

преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

6. Другие виды спорта и подвижные игры

Практическая часть.

Основными средствами являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты,

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для спортсменов во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) —

занимают большое место в физической подготовке. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки бойца. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых каратисту. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке каратиста бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м спортсмен преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди спортсменов и входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, скорости и выносливости во многом сходны с каратэ (быстрые передвижения, остановки, повороты,

активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. Подвижные игры на основе баскетбола задействуют всех детей. Во время активности дети разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически).

«Перехватчик, ловец» мяч передается по кругу, внутри которого стоят 2 человека

- ловец, перехватчик. Передача ловцу происходит так, чтобы перехватчик ее пропустил. Каждую минуту сменяют перехватчика, пока все не побывают в этой роли. Побеждает тот, кто чаще перехватывал снаряд, не пропуская его к ловцу.

«Догони партнера» это парные салки. По команде пары бегут прямо, задние должны запятнать передних. По сигналу они бегут назад, поменявшись ролями. Очки получают те, кто смог запятнать партнера.

«10 передач» цель - сделать внутри группы 10 передач подряд, не отдав мяч соперникам. Его отдают после победы, чтобы поменяться ролями.

Эстафеты: «Передача капитану»: капитан передает мяч неожиданно разным играющим, а те сразу бросают снаряд обратно; «Змейка»: ведение происходит по волнистой траектории; «Прямая»: ведут мяч по прямой; «Гонки»: первый этап - ведут между ног, второй этап - мяч перемещается над головами.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: а) психологические;

б) педагогические; в) гигиенические;

г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

7. Физкультурные и спортивные мероприятия

Практическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по греко-римской борьбе. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности. Участие в соревнованиях МБОУ ДО СШ №1, района, города согласно календарному плану.

8. Контрольные занятия (итоговая аттестация)

Практическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Формы контроля
1.		По расписанию	Введение	2	Групповое занятие	спортивный зал	Входная диагностика
Раздел 2. Теоретическая подготовка 16 ч.							
2.1.		По расписанию	Правила вида спорта греко-римская борьба	5	Групповое занятие	спортивный зал	Беседа, устный опрос
2.2.		По расписанию	Понятие техники и тактики в греко-римской борьбе	6	Групповое занятие	спортивный зал	Беседа, устный опрос
2.3.		По расписанию	Предупреждение травматизма	3	Групповое занятие	спортивный зал	Беседа, устный опрос
2.4.		По расписанию	Виды спортивной борьбы	2	Групповое занятие	спортивный зал	Беседа, устный опрос
Раздел 3. Общая физическая подготовка 16 ч.							
3.		По расписанию	Общая физическая подготовка	16	Групповое занятие	спортивный зал	Выполнение нормативов
Раздел 4. Специальная физическая подготовка 14.							
			Специальная			спортивный	Выполнение

4.		По расписанию	я физическая подготовка	14	Групповое занятие	зал	нормативов
Раздел 5. Техничко – тактическая подготовка 16 ч							
5.1.		По расписанию	Основные стойки, приемы в стойке, приемы в партере	4	Групповое занятие	спортивный зал	Выполнение нормативов
5.2.		По расписанию	Бросок через бедро, бросок «мельница»	4	Групповое занятие	спортивный зал	Выполнение нормативов
5.3.		По расписанию	Тактическо е маневриров ание во время борьбы	4	Групповое занятие	спортивный зал	Выполнение нормативов
5.4.		По расписанию	Обманные маневры, тактика выхода из захвата	4	Групповое занятие	спортивный зал	Выполнение нормативов
Раздел 6. Другие виды спорта и подвижные игры 4 ч.							
6.		По расписанию	Другие виды спорта и подвижные игры	4	Групповое занятие	спортивный зал	Выполнение практического задания, промежуточный контроль
Раздел 7. Физкультурные и спортивные мероприятия 2 ч.							
7.		По расписанию	Физкультур ные и спортивные мероприяти я	2	Педагогиче ское наблюдение	спортивный зал	Участие соревнованиях
Раздел 8. Контрольные занятия 2 ч.							
8.		По расписанию	Контрольн ые занятия	2	Педагогиче ское наблюдение	спортивный зал	Итоговая аттестация
	Итого:			72			

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Зал борьбы – 1 шт. – 107 кв.м., снарядная – 1 шт., - 40,35 кв.м., раздевалка – 2 шт. - 21 кв.м., борцовский ковер – 2 шт., манекен борца – 2 шт., весы – 1 шт.,

канат – 1 шт., штанга – 2 шт., свисток – 1 шт., секундомер – 1 шт

ПК и доступ к сети Интернет, доступ к электронным образовательным ресурсам: в мессенджерах: «Vk.Сферум»

Информационное обеспечение:

- литература для детей и педагогов (смотреть список литературы),
- методические разработки.

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования по «греко-римской борьбе» должен профессионально владеть методиками по работе с детьми разных возрастов, обладать необходимыми знаниями в области греко-римской борьбы, педагогики и психологии.

2.1 Воспитательный компонент программы

Цель воспитания: создание условий для формирования здоровьесберегающего воспитания учащихся, их социально-активной, творческой, нравственно здоровой личностной позиции, способной к духовному и интеллектуальному самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Особенности организуемого воспитательного процесса: воспитательная система дополнительного учреждения охватывает, внеурочную жизнь учащихся, их деятельность и общение за пределами учреждения, направленные на обеспечение возможно более полного всестороннего развития личности, формирования его самостоятельности и ответственности, гражданского становления.

В целом каждая воспитательная система несет на себе отпечаток времени, существующей общественной формации, социальных отношений и многого другого.

В целях и задачах воспитания просматривается идеал 21 человека данной исторической эпохи и стремление к его достижению. Главным для каждой воспитательной системы является ориентация на воспитание человека, готового жить и работать в современном для него обществе.

Виды, формы и содержание деятельности.

Работа с коллективом учащихся:

- формирование практических умений по организации этики и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к своему селу, области, стране.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (приглашение на праздники, конкурсы и т.д.).

Планируемые результаты и формы их демонстрации

Результат воспитания:

- изменения, происходящие в формировании историко-культурного мировоззрения учащихся;
- изменения в осознании учащимися потенциала исторического образования, его исключительной роли в формировании российской гражданской идентичности и патриотизма;
- изменения у учащихся нравственных ориентиров для гражданской, этнонациональной, социальной, культурной самоидентификации в окружающем мире в результате проведенной работы.

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат	Примечание
1	Ценности научного познания	Участие в проведении Дня открытых дверей (День знаний)	Сентябрь	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения	
		Участие в проведении мероприятий ко Дню Конституции РФ	Декабрь	Воспитание познавательных интересов, формирует потребность в приобретении новых знаний	
2	Духовно-нравственное	Участие в мероприятиях, посвященных Дню	Октябрь	Воспитание у учащихся чувства уважения,	

		пожилого человека		внимания, чуткости к пожилым людям	
		Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери России	Ноябрь	Формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики	
		Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом	Декабрь	Воспитание у учащихся чувства ответственности за свое здоровье	
3	Гражданско-патриотическое	210 лет со дня рождения М.Ю. Лермонтова, русского писателя и поэта	Октябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День народного единства	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	
		295 лет со дня рождения Александра Васильевича Суворова, русского полководца	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День Героев Отечества	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	
		315 лет со дня рождения Елизаветы I, российской императрицы	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой	

				Родине	
		День защитника Отечества	Февраль	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	
		День Победы в ВОВ	Май	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	

3. Формы аттестации/контроля

В программе предусмотрен входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль. Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством творческих заданий (педагогическое наблюдение), индивидуальный устный опрос, фронтальный опрос, тестирование, выступления на соревнованиях муниципального и областного уровней.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний - проводятся контрольно-переводные нормативы.

4. Оценочные материалы

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	-	-	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	-	-	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	-	-	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20

Прыжок в длину с места (см)	5	145	155	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	140	145	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	4	5	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	Б.о.	1	2	3	3	4	5	7	9	10	11

**Контрольно-переводные нормативы по СФП
(мальчики, юноши)**

Виды тестов	балл	Количество лет						
		12	13	14	15	16	17	18
Забегание ногами вокруг головы по 5 раз с каждой стороны (сек)	5	18.0	17.5	17.0	16.5	16.0	16.0	15.5
	4	20.0	18.5	18.0	18.0	17.0	17.0	16.5
	3	23.0	20.0	19.5	19.0	18.0	18.0	17.5
10 переворотов с моста из упора головой в ковер (сек)	5	12.5	12.0	11.0	10.0	9.0	8.0	7.5
	4	13.0	13.0	12.0	11.0	10.0	8.5	8.5
	3	14.0	13.5	13.0	12.0	11.0	9.5	9.5
10 бросков манекена через спину (сек)	5	28.0	26.0	24.5	24.0	23.0	22.0	21.0
	4	30.0	28.0	26.0	25.5	25.0	24.0	23.0
	3	32.0	30.0	28.0	27.5	27.0	26.0	25.0

5. Методические материалы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно

Методическое обеспечение

При реализации программы используются следующие методические материалы:

Лекционный материал:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 1995. – 184 с.
2. Дякин А.М., Невретдинов Ш.Т. Методика отбора борцов// Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1980. – 13–16 с.
3. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
4. Колмановский А.А. Некоторые вопросы подготовки юношей // Пути совершенствования в спортивной борьбе. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 66–75 с.
5. Кондрацкий И.А., Игуменов В.М., Грузных Г.М. Формирование основ ведения единоборства. //Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. – 66–81 с.
6. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: Дисс... канд. пед. наук. – Краснодар. КГАФК. 1995. – 131 с.
7. Мартиросов Э.Г., Новиков А.А. Зависимость атакующих действий от анатомо – морфологических особенностей борцов. // Спортивная борьба: Ежегодник, – М., 1972. – 51–53 с.
8. Оленик В.Г., Каргин Н.Н., Рожков П.А. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1983. – 21–24 с.
9. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. //Теория и практ. Ф.К. – М., 1999, № 9. – 55–57 с.
10. Толочек В.А., Горская Г.Б., Шулика Ю.А. Индивидуальный подход в обучении // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1981. – 53–55 с.

Дидактический и наглядный материал:

- инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;
- памятки «Правила поведения в ЦДТ и спортивном зале», «Правила --- поведения в общественных местах»;
- медиапрезентации «Выдающиеся борцы России, Европы и мира» и «Известные борцы города...»;
- видеоматериалы с соревнований по греко-римской борьбе.

Плакаты:

- по пожарной и электробезопасности;
- по Правилам дорожного движения (для пешеходов);
- по анатомии и физиологии человека;
- по оказанию первой медицинской помощи;
- по общефизической подготовке: «Оценка уровня физической - подготовленности обучающихся», «Оценка уровня физического развития юных борцов», «Характеристика способностей с учётом их исходного уровня».

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам;	- рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	-учебно-трениро-вочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор	- учебные и методические пособия; -учебно-методическая	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.

		упражнений	литература.	
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература;	контр. упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

6. Список литературы

1. Байбородова, Л.В. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение : учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 363 с.
2. Байбородова, Л.В. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 241 с.
3. Борисов, И.Н. На ковре борцы /И.Н. Борисов. – Москва: Физкультура и спорт, 2021.-328 с.
4. Васильков, Г.А, Васильков, В.Г. От игры к спорту / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 2022.- 217 с.
5. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. — URL: http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf
6. Иванов, Д.М. Это и есть борьба / Д.М.Иванов. – Москва: Физкультура и спорт, 2019.-200 с.
7. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н.Ленц. – Москва: Физкультура и спорт, 2020. - 221 с.
8. Лукашин, Ю.С. Борьба / Ю.С.Лукашин. – Москва: Физкультура и спорт, 2021.- 246 с.
9. Родионов А.В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с.
10. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С.Туманян. – Москва: Физкультура и спорт, 2021. – 412 с.
11. Шулика, Ю.А. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А.Шулика. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2021. – 347 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Подвижные игры, используемые в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе.

(Благинин А.А.)

развитие общефизичес ких качеств	наименов ание игры	содержание игры
<i>Подвижные игры</i>		
Прыгучесть	Удочка	Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.). а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим. б) Играют до победителя, тот становится водящим. в) Встают парами, тройками, взявшись за руки. г) Встают в колонну по два, по три. д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).
	Зайцы в огороде	На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».
	Бой петухов	Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

	Волки и зайцы	Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся - «волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».
Сила	Тяни в круг	Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.
	Кто дальше	Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.
	Гонка тачек	Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинается бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.
	Не задень мяч	Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

	Перетягивание каната	Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».
Быстрота	Совушка	В углу площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.
	Падающая палка	Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.
	Воробьи и вороны	Две команды («Воробьи» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.
	Передача мячей	Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.
	Стрелки	Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль

		площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросаю с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаются попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
Ловкость	Охотники	«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.
	Западня	Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.
	Лабиринт	Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.
Выносливость	Вызыва й смену	Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.
	Ловля цепочкой	Борцовский ковер, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий

	играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.
Бег командами	Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись и первыми вернулись на место.

Приложение 2**Примерные тестовые задания по теме Спортивная
(греко-римская борьба)****(Благинин А.А.)**

1. Самый титулованный борец в истории борьбы:
а) Александр Карелин
б) Валерий Рязанцев
в) Михаил Лопес Нуньес +
2. Размеры борцовского ковра:
а) 12х12+
б) 10х10
в) 12.5х12.5
3. Сколько раз выигрывал Александр Карелин чемпионат мира?
а) 9+ б) 5 в) 7
4. В каком году борьба была включена в олимпийские игры?
а) 704г. до н.э. + б) 704 г. в) 74 г.
5. Как называлась греко-римская борьба до 1948 года?
а) Испанская
б) Греческая
в) Французская +
6. Где располагается главный из судей, обслуживающих схватку?
а) за столом +
б) на ковре
в) боковой
7. Сколько баллов заработает борец, выполнивший переворот накатом?
а) 4 б) 1 в) 2 +
8. Продолжительность схватки у юношей составляет
а) 3х3 б) 2х2 + в) 5х5
9. Если счет на табло равный, какое обстоятельство будет первым определять победителя?
а) Качество технических действий +
б) Меньшее количество предупреждений
в) Последнее техническое действие
10. Где располагается главный из судей, обслуживающих схватку?
а) за столом +
б) на ковре
в) боковой

Приложение 3 (Благинин А.А.)

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту.

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

- оценка «5» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъём разгибом.

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия):
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Выполнение технико – тактических действий

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

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

- а) прием – защита – прием;
- б) прием – контрприем – контрприем;
- в) прием в стойке – прием в партере.

- оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержании в финальной фазе;
- оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Тестовая оценка уровня развития физических качеств.

№	Тест	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4х9 метров (сек)	10,3	10,8	11,4
2	Прыжок в длину с места (см)	170	130	115
3	Поднимание туловища за 30 секунд (раз)	20	17	14
4	Бег 30 метров (сек)	5,6	6,3	6,9
5	Наклон вперед из положения, сидя (см)	+9	+5	+3

ОЦЕНОЧНЫЕ нормативы по ОФП

Контрольные упражнения					
	9-12 лет				
	1	2	3	4	5
Подтягивание на перекладине (кол. раз).	4	6	8	10	12
Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз).	30	35	40	45	50
Лазание по канату 4 м без помощи ног (с).	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
Прыжок в длину с места (см).	150	160	170	180	190
Челночный бег 3х10 м с хода (с).	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1

ПРИЛОЖЕНИЕ 4**Оценка личностных результатов.****«Исследование волевой саморегуляции»****Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана**

Цель исследования: определить уровень развития волевой саморегуляции.

Процедура исследования

Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (–).

Тест

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.

12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по

субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость» 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание» 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Анализ результатов

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексиируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с

незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении

строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459320

Владелец Иванов Олег Михайлович

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025