

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования города Урус-Мартан имени Агаевой Маржан»
(ГБОУ «Центр образования г. Урус-Мартан им. Агаевой М.»)

Нохчийн Республикин дешаран а, 1илманан а министерство
Пачхъалкхан бюджетан юкъардешаран хъукмат
«Хъалха-Мартанан г1алин Агаева Маржанан ц1арах дешаран центр»
(ПБЮХ «Хъалха-Мартанан г1. Агаева М. ц1арах дешаран центр)

Принято
на педагогическом совете
Протокол №1 «28» 09. 2025г.

Утверждаю
Директор _____ Л.А.Джантамирова
Приказ №285 от «29» 09. 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Грэпплинг- спортивная борьба»

Срок реализации: 3 года
Уровень: 4-9 классы

2025год

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грэпплинг- спортивная борьба»
Классификация программы	Вид - дополнительная. Направленность – физкультурно-спортивная.
Руководитель программы	<i>Тренер-преподаватель: Ходжалиев Султан Шамильевич</i>
Цель программы	Формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий спортивной борьбой - грэпплинг.
Задачи программы	<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- познакомить с теоретическими основами техники и тактики спортивной борьбы - грэпплинг;- обучить технике и тактике спортивной борьбы - грэпплинг;-сформировать навыки ведения схватки. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;- сформировать коммуникативные навыки;- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;- развить познавательную активность и интерес к занятиям спортивной борьбой и спортом в целом. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- сформировать установку на здоровый образ жизни;- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Основные разделы программы	1-й год обучения - этап начальной подготовки 2-й год обучения – этап учебно-тренировочный 3-й год обучения – этап совершенствования
Воспитательный компонент программы	Активная общественная деятельность, пропаганда дзюдо как средства гармоничного развития человека. Активная соревновательная деятельность. Проведение встреч ветеранов спорта с воспитанниками. Установление спортивных связей с секциями, клубами борьбы на территории района и вне его. Участие в воспитательных, массово-досуговых мероприятиях Центра Образования.
Ожидаемый результат	Обучающие: технику комбинирования приемов во время схваток и стоек; технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками, систему проведения соревнований, владеть техникой и тактикой ведения схватки, сформированы навыки ведения схватки. Развивающие: умение оценивать правильность выполнения своих действий, умение вносить необходимые корректизы в действие, умение формулировать собственное мнение, познавательная активность и интерес к занятиям спортом. Воспитательные: установка на здоровый образ жизни, понимание необходимости занятий спортивной борьбой и спортом, следование в поведении моральным и этическим требованиям.
Социальный эффект программы	<i>Личностный</i> : получение детьми новых возможностей для самореализации; приобретение детьми необходимых компетенций различного характера; расширение круга общения детей. <i>Педагогический</i> (апробация педагогических технологий; выход на новый уровень программного обеспечения своей деятельности; формирование модели социального партнерства в рамках реализации данной программы). <i>Социальный</i> (вовлечение максимального количества детей в спорт, в социально-значимую деятельность, сократив для них внешние риски; качественная организации пространства и времени детей в их свободное время).
Участники программы	<i>Условия участия</i> : участниками программы могут выступать дети 6-15 лет (с согласия родителей, либо законных представителей), при отсутствии медицинских противопоказаний. <i>Срок реализации программы</i> - 3 года

Возраст участников- 6-15 лет

География участников: город Советский.

Общее количество участников: от 10 до 25 человек в группе.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

- 1.1. Направленность программы
- 1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность
- 1.3. Цель и задачи программы
- 1.4. Отличительные особенности данной программы
- 1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы
- 1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы
- 1.7. Форма и режим занятий
- 1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки
- 1.9. Формы подведения итогов реализации программы

II. Учебно-тематический план

I этап (1 год обучения)

II этап (2 год обучения)

III этап (3 год обучения)

III. Содержание программы

I этап обучения

II этап обучения

III этап обучения

IV. Методическое обеспечение программы

V. Список литературы

VI. Приложения.

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная образовательная программа «Грэпплинг – спортивная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа способствует физическому и духовно-нравственному развитию детей и подростков, представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, примерные планы-графики учебного процесса, определена общая последовательность изучения программного материала учебно-тренировочного процесса спортивной борьбой.

Дополнительная образовательная программа «Спортивная борьба - Грэпплинг» составлена в соответствии с требованиями следующих документов:

Федеральным

законом

Российской Федерации от 29.12.12 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", СанПиН 2.4.4.3172-14, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности в по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом ГБОУ «Центр образования г. Урус-Мартан им. Агаевой Маржан».

Новизна программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль спортивной борьбы - Грэпплинг.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия спортивной борьбы - Грэпплинг выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Педагогическая целесообразность программы

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по спортивной борьбе.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий спортивной борьбой - Грэпплинг.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики спортивной борьбы-Грэпплинг;

- обучить технике и тактике спортивной борьбы - Грэпплинг;

-сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;

- сформировать коммуникативные навыки;

- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;

- развить познавательную активность и интерес к занятиям спортивной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;

- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;

- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Отличительные особенности данной программы

1) сокращена продолжительность обучения до 3 лет;

2) систематизировано содержание программы в соответствии с требованиями Министерства образования РФ;

3) изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся:

-метод интенсивного обучения, когда обучаемому сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия спортивной борьбой - Грэпплинг включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы дополнительного образования

Программа предназначена для детей и подростков 6-15 лет.

В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности, дети способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства. В этом возрасте школьники обладают огромным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на занятиях вольной борьбой. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы – 3 года. Объем программы – 408 часа (136 ч в год).

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 10-25 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (40 мин) с 5-10 минутным перерывом между часами.

Реализуется программа по этапам:

1-й год обучения - этап начальной подготовки

2-й год обучения – этап учебно-тренировочный

3-й год обучения – этап совершенствования

Форма и режим занятий

Основной *формой* организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

образовательные;

коррекционно-развивающие;

оздоровительные;

физкультурные;

рекреационные.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом спортивной борьбы - грэпплинг, развития у них спортивных качеств борца.

Ожидаемы результаты и формы их проверки

1-го года обучения

Обучающие:

Воспитанники должны знать:

- первоначальные понятия о технике и тактике спортивной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

Уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям спортивной борьбой.

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям спортивной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

2-го года обучения

Обучающие:

Воспитанники должны знать:

- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;

- виды соревнований, характер и способы проведения.

Уметь:

- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по спортивной борьбе;

- выполнять приемы повышенной сложности;

- выполнять акробатические упражнения для развития координации;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Сформированы навыки: игры с элементами единоборства.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;

- умение находить наиболее эффективные способы решения;

- понимание причин своего успеха и не успеха;

- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация.

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

-мотивация к здоровому образу жизни;

- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца;

- основы культуры поведения.

3-го года обучения

Обучающие:

Воспитанники должны знать:

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;

- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;

- систему проведения соревнований.

Уметь:

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.

Сформированы: навыки ведения схватки.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение оценивать правильность выполнения своих действий;

- умение вносить необходимые корректизы в действие;
- умение формулировать собственное мнение;
- познавательная активность и интерес к занятиям спортом.

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;
- понимание необходимости занятий спортивной борьбой и спортом;
- следование в поведении моральным и этическим требованиям.

Педагогический мониторинг позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Он включает в себя традиционные формы контроля: диагностика (входящая, итоговая, в зависимости от этапа подготовки) и антропометрические данные (на начало и на конец года). Приложения 1-3

Основные методы диагностики:

- беседование с воспитанниками и их родителями;
- анкетирование;
- сдача нормативов.

Результаты диагностики воспитанников заносятся педагогом в индивидуальную карту воспитанника.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Спортивная борьба-Грэпплинг» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня.

Учебно-тематический план

№ п-п	Тема занятия	1 год Теория/практика	2 год Теория/практика	3 год Теория/практика
1	Теоретические занятия	8/0	6	6
2	Общая физическая подготовка	12/16	12/16	12/16
3	Специальная физическая подготовка	10/14	10/14	10/14
4	Изучение и усовершенствование техники и тактики спортивной борьбы	2/4	2/4	2/4

5	Приемные, переводные и выпускные испытания	16/20	16/20	16/20
6	Подготовка к соревнованиям	8/16	8/16	8/16
7	Участие в соревнованиях	2/2	2/4	2/4
8	Судейская практика	0/2	0/2	0/2
9	Итоговое занятие	0/4	0/4	0/4
		136	136	136
10	Практические занятия	78	80	80

Календарный учебный график
1 год

№ п/п	Планируем ая дата проведе ния занятий	Фактичес кая дата проведени я занятий	Время занятий	Форма занятий	Кол-во Часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Введение. Теоретические занятия. - 8 ч.								
1.	05.09.2025		16:00-17:30	Теория	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
2.	06.09.2025		16:00-17:30	Теория	2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
3.	12.09.2025		16:00-17:30	Теория	2	Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Моральная, психологическая и физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа

						борца		
4.	13.09.2025		16:00-17:30	Теория	2	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Правила соревнований по спортивной борьбе	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка- 28ч.

5.	19.09.2025		16:00-17:30	Теория	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
6.	20.09.2025		16:00-17:30	Теория	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
7.	26.09.2025		16:00-17:30	Практика	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
8.	27.09.2025		16:00-17:30	Практика	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
9.	03.10.2025		16:00-17:30	Практика	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
10.	04.10.2025		16:00-17:30	Теория	2	Бег на разные дистанции	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
11.	10.10.2025		16:00-17:30	Практика	2	Бег на разные дистанции	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
12.	11.10.2025		16:00-17:30	Теория	2	Акробатика	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
13.	17.10.2025		16:00-17:30	Практика	2	Акробатика	Спортивный	Наблюдение,

							зал	практическое выполнение.
14.	18.10.2025		16:00-17:30	Теория	2	Упражнения на наращивание мышечной массы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
15.	24.10.2025		16:00-17:30	Практика	2	Упражнения на наращивание мышечной массы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
16.	25.10.2025		16:00-17:30	Теория	2	Общеукрепляющие упражнения	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
17.	07.11.2025		16:00-17:30	Практика	2	Общеукрепляющие упражнения	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
18.	08.11.2025		16:00-17:30	Практика	2	Общеукрепляющие упражнения	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 24ч.

19.	14.11.2025		16:00-17:30	Теория	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
20.	15.11.2025		16:00-17:30	Практика	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
21.	21.11.2025		16:00-17:30	Практика	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
22.	22.11.2025		16:00-17:30	Практика	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
23.	28.11.2025		16:00-17:30	Теория	2	Упражнения на выносливость	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос,

								беседа
24.	29.11.2025		16:00-17:30	Практика	2	Упражнения на выносливость	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
25.	05.12.2025		16:00-17:30	Теория	2	Укрепление мышц ног и спины	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
26.	06.12.2025		16:00-17:30	Практика	2	Укрепление мышц ног и спины	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
27.	12.12.2025		16:00-17:30	Теория	2	Группировка при падении	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
28.	13.12.2025		16:00-17:30	Практика	2	Группировка при падении	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
29.	19.12.2025		16:00-17:30	Теория	2	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
30.	20.12.2025		16:00-17:30	Практика	2	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Раздел 4. Изучение и усовершенствование техники и тактики спортивной борьбы - 6 ч.

31.	26.12.2025		16:00-17:30	Теория	2	Техника и тактика	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
32.	27.12.2025		16:00-17:30	Практика	2	Техника и тактика	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
33.	16.01.2026		16:00-17:30	Практика	2	Техника и тактика	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Раздел 5. Приемные, переводные и выпускные испытания- 36 ч.								
34.	17.01.2026		16:00-17:30	Теория	2	Основные стойки	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
35.	23.01.2026		16:00-17:30	Практика	2	Основные стойки	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
36.	24.01.2026		16:00-17:30	Теория	2	Приемы в стойке	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
37.	30.01.2026		16:00-17:30	Практика	2	Приемы в стойке	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
38.	31.01.2026		16:00-17:30	Теория	2	Приемы в партере	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
39.	06.02.2026		16:00-17:30	Практика	2	Приемы в партере	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
40.	07.02.2026		16:00-17:30	Теория	2	Броски через бедро	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
41.	13.02.2026		16:00-17:30	Практика	2	Броски через бедро	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
42.	14.02.2026		16:00-17:30	Теория	2	Броски мельница	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
43.	20.02.2026		16:00-17:30	Практика	2	Броски мельница	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
44.	21.02.2026		16:00-17:30	Теория	2	Тактика движения во	Спортивный	Наблюдение

						время борьбы	зал	фронтальный опрос, беседа
45.	27.02.2026		16:00-17:30	Практика	2	Тактика движения во время борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
46.	28.02.2026		16:00-17:30	Теория	2	Обманные маневры	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
47.	06.03.2026		16:00-17:30	Практика	2	Обманные маневры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
48.	07.03.2026		16:00-17:30	Теория	2	Тактика выхода из захвата	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
49.	13.03.2026		16:00-17:30	Практика	2	Тактика выхода из захвата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
50.	14.03.2026		16:00-17:30	Практика	2	Игровая деятельность	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
51.	20.03.2026		16:00-17:30	Практика	2	Эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Раздел 6. Подготовка к соревнованиям – 24 ч.

52.	21.03.2026		16:00-17:30	Теория	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
53.	27.03.2026		16:00-17:30	Практика	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
54.	28.03.2026		16:00-17:30	Практика	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные

								испытания
55.	10.04.2026		16:00-17:30	Практика	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
56.	11.04.2026		16:00-17:30	Теория	2	Совершенствование техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
57.	17.04.2026		16:00-17:30	Практика	2	Совершенствование техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
58.	18.04.2026		16:00-17:30	Практика	2	Совершенствование техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
59.	24.04.2026		16:00-17:30	Теория	2	Отработка приемов	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
60.	25.04.2026		16:00-17:30	Практика	2	Отработка приемов	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
61.	08.05.2026		16:00-17:30	Практика	2	Отработка приемов	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
62.	09.05.2026		16:00-17:30	Теория	2	Тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
63.	15.05.2026		16:00-17:30	Практика	2	Тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
Раздел 7. Участие в соревнованиях – 4 ч.								
64.	16.05.2026		16:00-17:30	Теория	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа

65.	22.05.2026		16:00-17:30	Практика	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
Раздел 8. Судейская практика- 2 ч.								
66.	23.05.2026		16:00-17:30	Практика	2	Судейская практика	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
Раздел 9. Итоговое занятие – 4 ч.								
67.	29.05.2026		16:00-17:30	Практика	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
68.	30.05.2026		16:00-17:30	Практика	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
Практические занятия – 78 ч.								

Календарный учебный график
2 год

№ п/п	Планируемая дата проведе- ния занятий	Фактическая дата проведения занятий	Время занятий	Форма занятий	Кол-во Часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Введение. Теоретические занятия. - 6 ч.								
1.			16:00-17:30	Теория	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа

2.			16:00-17:30	Теория	2	Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
3.			16:00-17:30	Теория	2	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Правила соревнований по спортивной борьбе	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка- 28ч.

4.			16:00-17:30	Теория	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
5.			16:00-17:30	Теория	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
6.			16:00-17:30	Практика	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
7.			16:00-17:30	Практика	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
8.			16:00-17:30	Практика	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
9.			16:00-17:30	Теория	2	Бег на разные дистанции	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
10.			16:00-17:30	Практика	2	Бег на разные	Спортивный	Наблюдение,

						дистанции	зал	практическое выполнение.
11.			16:00-17:30	Теория	2	Акробатика	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
12.			16:00-17:30	Практика	2	Акробатика	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
13.			16:00-17:30	Теория	2	Упражнения на наращивание мышечной массы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
14.			16:00-17:30	Практика	2	Упражнения на наращивание мышечной массы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
15.			16:00-17:30	Теория	2	Общеукрепляющие упражнения	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
16.			16:00-17:30	Практика	2	Общеукрепляющие упражнения	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
17.			16:00-17:30	Практика	2	Общеукрепляющие упражнения	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 24ч.

18.			16:00-17:30	Теория	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
19.			16:00-17:30	Практика	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
20.			16:00-17:30	Практика	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные

								испытания
21.			16:00-17:30	Практика	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
22.			16:00-17:30	Теория	2	Упражнения на выносливость	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
23.			16:00-17:30	Практика	2	Упражнения на выносливость	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
24.			16:00-17:30	Теория	2	Укрепление мышц ног и спины	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
25.			16:00-17:30	Практика	2	Укрепление мышц ног и спины	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
26.			16:00-17:30	Теория	2	Группировка при падении	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
27.			16:00-17:30	Практика	2	Группировка при падении	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
28.			16:00-17:30	Теория	2	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
29.			16:00-17:30	Практика	2	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
Раздел4. Изучение и усовершенствование техники и тактики спортивной борьбы - 6 ч.								
30.			16:00-17:30	Теория	2	Техника и тактика	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа

31.			16:00-17:30	Практика	2	Техника и тактика	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
32.			16:00-17:30	Практика	2	Техника и тактика	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Раздел 5. Приемные, переводные и выпускные испытания- 36 ч.

33.			16:00-17:30	Теория	2	Основные стойки	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
34.			16:00-17:30	Практика	2	Основные стойки	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
35.			16:00-17:30	Теория	2	Приемы в стойке	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
36.			16:00-17:30	Практика	2	Приемы в стойке	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
37.			16:00-17:30	Теория	2	Приемы в партере	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
38.			16:00-17:30	Практика	2	Приемы в партере	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
39.			16:00-17:30	Теория	2	Броски через бедро	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
40.			16:00-17:30	Практика	2	Броски через бедро	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
41.			16:00-17:30	Теория	2	Броски мельница	Спортивный	Наблюдение

							зал	фронтальный опрос, беседа
42.			16:00-17:30	Практика	2	Броски мельница	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
43.			16:00-17:30	Теория	2	Тактика движения во время борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
44.			16:00-17:30	Практика	2	Тактика движения во время борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
45.			16:00-17:30	Теория	2	Обманные маневры	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
46.			16:00-17:30	Практика	2	Обманные маневры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
47.			16:00-17:30	Теория	2	Тактика выхода из захвата	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
48.			16:00-17:30	Практика	2	Тактика выхода из захвата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
49.			16:00-17:30	Практика	2	Игровая деятельность	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
50.			16:00-17:30	Практика	2	Эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
Раздел 6. Подготовка к соревнованиям – 24 ч.								
51.			16:00-17:30	Теория	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный

								опрос, беседа
52.			16:00-17:30	Практика	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
53.			16:00-17:30	Практика	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
54.			16:00-17:30	Практика	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
55.			16:00-17:30	Теория	2	Совершенствование техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
56.			16:00-17:30	Практика	2	Совершенствование техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
57.			16:00-17:30	Практика	2	Совершенствование техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
58.			16:00-17:30	Теория	2	Отработка приемов	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
59.			16:00-17:30	Практика	2	Отработка приемов	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
60.			16:00-17:30	Практика	2	Отработка приемов	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
61.			16:00-17:30	Теория	2	Тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
62.			16:00-17:30	Практика	2	Тренировочные	Спортивный	Наблюдение,

						схватки	зал	контрольные испытания
Раздел 7. Участие в соревнованиях – 4 ч.								
63.			16:00-17:30	Теория	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
64.			16:00-17:30	Практика	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
65.			16:00-17:30	Практика	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
Раздел 8. Судейская практика- 2 ч.								
66.			16:00-17:30	Практика	2	Судейская практика	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
Раздел 9. Итоговое занятие – 4 ч.								
67.			16:00-17:30	Практика	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
68.			16:00-17:30	Практика	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Календарный учебный график 3 год

№ п/п	Планируемая дата проведе- ния занятий	Фактическая дата проведения	Время занятий	Форма занятий	Кол-во Часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
----------	---	-----------------------------------	------------------	------------------	-----------------	--------------	---------------------	----------------

		занятий						
Раздел 1. Введение. Теоретические занятия. - 6 ч.								
1.			16:00-17:30	Теория	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
2.			16:00-17:30	Теория	2	Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
3.			16:00-17:30	Теория	2	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Правила соревнований по спортивной борьбе	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
Раздел 2. Общая физическая подготовка- 28ч.								
4.			16:00-17:30	Теория	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
5.			16:00-17:30	Теория	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
6.			16:00-17:30	Практика	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
7.			16:00-17:30	Практика	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные

								испытания
8.			16:00-17:30	Практика	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
9.			16:00-17:30	Теория	2	Бег на разные дистанции	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
10.			16:00-17:30	Практика	2	Бег на разные дистанции	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
11.			16:00-17:30	Теория	2	Акробатика	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
12.			16:00-17:30	Практика	2	Акробатика	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
13.			16:00-17:30	Теория	2	Упражнения на наращивание мышечной массы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
14.			16:00-17:30	Практика	2	Упражнения на наращивание мышечной массы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
15.			16:00-17:30	Теория	2	Общеукрепляющие упражнения	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
16.			16:00-17:30	Практика	2	Общеукрепляющие упражнения	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
17.			16:00-17:30	Практика	2	Общеукрепляющие упражнения	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 24ч.

18.			16:00-17:30	Теория	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
19.			16:00-17:30	Практика	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
20.			16:00-17:30	Практика	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
21.			16:00-17:30	Практика	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
22.			16:00-17:30	Теория	2	Упражнения на выносливость	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
23.			16:00-17:30	Практика	2	Упражнения на выносливость	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
24.			16:00-17:30	Теория	2	Укрепление мышц ног и спины	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
25.			16:00-17:30	Практика	2	Укрепление мышц ног и спины	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
26.			16:00-17:30	Теория	2	Группировка при падении	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
27.			16:00-17:30	Практика	2	Группировка при падении	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
28.			16:00-17:30	Теория	2	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный

								опрос, беседа
29.			16:00-17:30	Практика	2	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Раздел4. Изучение и усовершенствование техники и тактики спортивной борьбы - 6 ч.

30.			16:00-17:30	Теория	2	Техника и тактика	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
31.			16:00-17:30	Практика	2	Техника и тактика	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
32.			16:00-17:30	Практика	2	Техника и тактика	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Раздел 5. Приемные, переводные и выпускные испытания- 36 ч.

33.			16:00-17:30	Теория	2	Основные стойки	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
34.			16:00-17:30	Практика	2	Основные стойки	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
35.			16:00-17:30	Теория	2	Приемы в стойке	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
36.			16:00-17:30	Практика	2	Приемы в стойке	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
37.			16:00-17:30	Теория	2	Приемы в партере	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
38.			16:00-17:30	Практика	2	Приемы в партере	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные

								испытания
39.			16:00-17:30	Теория	2	Броски через бедро	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
40.			16:00-17:30	Практика	2	Броски через бедро	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
41.			16:00-17:30	Теория	2	Броски мельница	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
42.			16:00-17:30	Практика	2	Броски мельница	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
43.			16:00-17:30	Теория	2	Тактика движения во время борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
44.			16:00-17:30	Практика	2	Тактика движения во время борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
45.			16:00-17:30	Теория	2	Обманные маневры	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
46.			16:00-17:30	Практика	2	Обманные маневры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
47.			16:00-17:30	Теория	2	Тактика выхода из захвата	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
48.			16:00-17:30	Практика	2	Тактика выхода из захвата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
49.			16:00-17:30	Практика	2	Игровая деятельность	Спортивный	Наблюдение,

							зал	практическое выполнение.
50.			16:00-17:30	Практика	2	Эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Раздел 6. Подготовка к соревнованиям – 24 ч.

51.			16:00-17:30	Теория	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
52.			16:00-17:30	Практика	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
53.			16:00-17:30	Практика	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
54.			16:00-17:30	Практика	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
55.			16:00-17:30	Теория	2	Совершенствование техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
56.			16:00-17:30	Практика	2	Совершенствование техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
57.			16:00-17:30	Практика	2	Совершенствование техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
58.			16:00-17:30	Теория	2	Отработка приемов	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
59.			16:00-17:30	Практика	2	Отработка приемов	Спортивный зал	Наблюдение, практическое

								выполнение.
60.			16:00-17:30	Практика	2	Отработка приемов	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
61.			16:00-17:30	Теория	2	Тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
62.			16:00-17:30	Практика	2	Тренировочные схватки	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Раздел 7. Участие в соревнованиях – 4 ч.

63.			16:00-17:30	Теория	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа
64.			16:00-17:30	Практика	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
65.			16:00-17:30	Практика	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа

Раздел 8. Судейская практика- 2 ч.

66.			16:00-17:30	Практика	2	Судейская практика	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
-----	--	--	-------------	----------	---	--------------------	----------------	-----------------------------------

Раздел 9. Итоговое занятие – 4 ч.

67.			16:00-17:30	Практика	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
68.			16:00-17:30	Практика	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Практические занятия – 80 ч.

Содержание программы

1-й модуль

(этап начальной подготовки)

Задачи:

1. Сформировать первоначальные знания и умения по технике и тактике спортивной борьбы.
2. Сформировать умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом, учитывать разные мнения и интересы, интерес к занятиям спортивной борьбой.
3. Сформировать понимание здорового образа жизни, основы внутренней мотивации к занятиям спортивной борьбой, основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

I. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны.

Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам миниборьба.

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

II. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Бег на разные дистанции

Теория: Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы.

Практика: Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

Тема 2.1.2. Акробатика

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Тема 2.1.3. Укрепление на наращивание мышечной массы

Теория: Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема 2.1.4. Общеукрепляющие упражнения

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения на выносливость

Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Тема 2.2.2. Укрепление мышц ног и спины

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

Тема 2.2.3. Группировка при падении

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

Тема 2.2.4. Упражнения на координацию

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

Раздел 2.3. Техника и тактика

Тема 2.3.1. Основные стойки

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Тема 2.3.2. Приемы в стойке

Теория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Тема 2.3.3. Приемы в партнере

Теория: Изучение основных приемов в партнере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партнере.

Тема 2.3.4. Броски через бедро

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

Тема 2.3.5. Броски «мельница»

Теория: Поэтапный разбор броска «мельница».

Практика: Практическое освоение броска «мельница».

Тема 2.3.6. Тактика движения во время борьбы

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Тема 2.3.7. Обманные маневры

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных манёвров.

Тема 2.3.8. Тактика выхода из захвата

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

Раздел 2.4. Игровая деятельность

Тема 2.4.1. Футбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "ход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Тема 2.4.2. Баскетбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов и борцов.

Классификация и терминология технических приемов. Основные правила игры.

Практика: Обучение броска с места, в движении из под кольца. Выполнение броска двумя руками от груди, одной от плеча. Броски со средней, дальней дистанции. Обучение??? следить за действиями соперника, предугадывать его перемещения.

Тема 2.4.3. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. ? Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям

Тема 2.5.1. Совершенствование техники борьбы

Теория: Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

Тема 2.5.2. Отработка приемов

Теория: Индивидуальный разбор ошибок.

Практика: Отработка всех изученных приемов («мельница», бросок через бедро и др.)

Тема 2.5.3. Тренировочные схватки

Практика: Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

Раздел 2.6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Раздел 2.7. Судейская практика

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

2.8. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

2-й модуль

(этап начальной подготовки)

Задачи 2-го года обучения:

1. Совершенствование знаний, умений и навыков спортивной борьбы полученных на 1 году обучения.
2. Сформировать умение самостоятельно выполнять поставленные задачи, умение находить наиболее эффективные способы решения, понимание причин своего успеха и не успеха, основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений.
3. Сформировать мотивацию к здоровому образу жизни, внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца, основы культуры поведения.

I. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

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

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, пропорции тела и др.

Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса.

Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия.

Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 14-17 лет.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Тема 1.7. Просмотр и анализ соревнований

Теория: Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема 1.8. Установки перед соревнованием

Теория: Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

Практика: Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой.

Режим дня накануне соревнований.

II. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Легкая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции.

Тема 2.1.2. Тяжелая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав тяжелой атлетики (упражнения с гирями, со штангой, метание гранаты). Техника безопасности.

Практика: Метание гирь весом 16 кг, 8 кг. Метание гранаты.

Тема 2.1.3. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

Тема 2.1.4. Акробатика

Теория: Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения на реакцию

Теория: Роль реакции в спортивной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

Тема 2.2.2. Упражнения на силу

Теория: Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

Практика: Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание.

Тема 2.2.3. Упражнения на укрепление мышц голеностопа

Теория: Значение физических упражнений для укрепления голеностопа.

Практика: Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах.

Раздел 2.3. Техника и тактика

Тема 2.3.1. Стойка в партере

Теория: Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

Практика: Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

Тема 2.3.2. Приемы в стойке

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, захват, бросок с захватом ноги и др.).

Тема 2.3.3. Приемы в партере

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.).

Тема 2.3.4. Совершенствование бросков

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

Практика: Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

Тема 2.3.5. Уход от захвата

Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

Практика: Отработка разных способов ухода от захвата.

Раздел 2.4. Игровая деятельность

Тема 2.4.1. Футбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных уда-ров. Отличие свободного от штрафного ударов. Обучение правильному выбору позиции пот отношению к опекаемому игроку и развитие умения противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Способы действий для перехвата мяча (удар или остановка). Формирование умения оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Тема 2.4.2. Эстафеты

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика: Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

Тема 2.4.3. Волейбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Выбор правильной позиции при постановке блока и страховки. Сосредоточивание внимания на атакующем игроке. Расположение правильной стойки при блоке и страховки. Правильный прием подачи.

Тема 2.4.4. Игры на координацию движений

Теория: Роль координации в единоборстве.

Практика: Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям

Тема 2.5.1. Тренировочные схватки

Практика: Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

Тема 2.5.2. Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки

Теория: Нестандартные ситуации во время схваток и их влияние на исход схватки. Умение сориентироваться и держать себя в руках.

Практика: Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

Раздел 2.6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Раздел 2.7. Судейская практика

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

Раздел 2.8. Познавательно-развивающая деятельность

Теория: Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

Практика: Собрания команды перед выездом на соревнования. Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта. Показательные выступления.

2.9. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

3-й модуль

(Этап совершенствования)

Задачи 3-го года обучения:

1. Совершенствовать технику и тактику борьбы в условиях ведения поединков с разными соперниками на соревнованиях различного уровня.
2. Сформировать умение оценивать правильность выполнения своих действий, умение вносить необходимые корректизы в действие, умение формулировать собственное мнение, познавательную активность и интерес к занятиям спортом.
3. Сформировать установку на здоровый образ жизни, понимание необходимости занятий спортивной борьбой и спортом, культуру поведения в спорте.

I. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы.

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Возрастная периодизация и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения.

Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений.

Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, личностно-командном, командном соревновании.

Тема 1.7. Просмотр и анализ соревнований

Теория: Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема 1.8. Установки перед соревнованием

Теория: Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников.

Определение способов реализации тактических планов.

II. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Акробатика с повышенной нагрузкой

Теория: Акробатические элементы более высокого уровня. Техника безопасности при их исполнении.

Практика: Выполнение целых акробатических комплексов, с переходами между упражнениями.

Тема 2.1.2. Бег

Теория: Расчет сил во время бега на большие дистанции. Низкий старт.

Практика: Бег на большие дистанции.

Тема 2.1.3. Тяжелая атлетика с повышенной нагрузкой

Теория: Упражнения со штангой.

Практика: Одновременное сгибание рук, наклоны туловища с штангой, приседание с штангой на плечах и груди, поднимание штанги от груди (лежа на спине, стоя на ногах).

Тема 2.1.4. Укрепляющая физкультура

Теория: Упражнения для формирования правильной осанки.

Практика: Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения на укрепление мышц шеи и спины

Теория: Правильность выполнения упражнений на мосту, упражнения с партнёром.

Практика: Кругообразные движения из упора головой в ковёр с помощью и без помощи рук; движения вперёд-назад, в сторону, стоя на голове с опорой ногами о стену. Поднимание партнёра из стойки обхватом за бёдра, пояс, грудь; поднимание партнёра, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре.

Тема 2.2.2. Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны

Теория: Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах с гилями.

Практика: Поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола; вращение гири вокруг головы с захватом двумя руками; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки.

Тема 2.2.3. Упражнения на реакцию

Теория: Упражнения в виде игр и единоборства.

Практика: Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения. Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой и т.п.).

Тема 2.2.4. Упражнения на концентрацию внимания во время схватки

Теория: Упражнения в виде игр и единоборства.

Практика: Игры за сохранение равновесия и концентрации в разных исходных положениях: в положении руки за спину на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнёра с определённой площади или добиться потери равновесия.

Раздел 2.3. Техника и тактика

Тема 2.3.1. Техника комбинирования приемов во время схватки

Теория: Примерные комбинации приёмов.

Практика: Перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху –бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги.

Тема 2.3.2. Совершенствование техники борьбы в стойке

Теория: Тренировочные задания ведения схватки.

Практика: Создания провокации грубысти со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами; рационально ведения схватки на краю ковра; провоцирования противника на нарушение правил борьбы; остановки схватки путём создания непорядка в костюме, симуляции повреждений.

Тема 2.3.3. Совершенствование техники борьбы в партере

Теория: Тренировочные задания, комбинации приёмов в партере.

Практика: Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот скручиванием с захватом рук сбоку – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

Тема 2.3.4. Отбрасывание ног

Теория: Имитационные упражнения на отработку отбрасывания ног.

Практика: Имитация различных действий отбрасывание ног без партнёра и с партнёром; имитация различных действий отбрасывание ног с резиновыми амортизаторами, набивными мячами т.п.

Раздел 2.4. Игровая деятельность

Тема 2.4.1. Футбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью, коленом, внутренней и внешней стороной подошвы. Пас выполняется как в движении, так и на месте (щёткой, носком, внешней стороной стопы)

Тема 2.4.2. Усложненные эстафеты

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика. Эстафеты с изменением упражнений на середине пути; эстафеты с изменением упражнений при помощи свистка.

Тема 2.4.3. Регби

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика. Пас выполняется как в движении, так и на месте. Ведение мяча. Остановка мяча.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям

Тема 2.5.1. Тренировочные схватки

Теория: Проведение тренировочных схваток с разными требованиями.

Практика. Тренировочные схватки по технико – тактической подготовке. Тренировочные схватки по специальной физической подготовке.

Тренировочные схватки по психологической подготовке. Тренировочные схватки по теоретической подготовке.

Тема 2.5.2. Отработка отдельных элементов схватки

Теория: Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов, в отдельные моменты схватки.

Практика. Быстрое и надёжное осуществление захватов; быстрое перемещение; выведение из равновесия соперника; предотвращение достижений захватов соперником или своевременное освобождение от них; быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки).

Раздел 2.6. Участие в соревнованиях

Практика. Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Раздел 2.7. Судейская практика

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

Раздел 2.8. Познавательно-развивающая деятельность

Теория: Беседы, лекции направленные на пропаганду ЗОЖ.

Практика: Проведение конкурсов и эстафет в стиле олимпийских игр; викторин интеллектуальных состязаний «Спорт и личность», «Знатоки спортивной борьбы» и др.

2.9. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

Методическое обеспечение программы

Организация учебно-тренировочного процесса.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирования учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка, стадион).

Также направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом спортивной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержание на различных годах обучения принципиальных различий не имеют, но с каждым годом происходит постепенное повышение тренировочных, развития специфических качеств, необходимых в борьбе, формирование устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержание учебного материала (теоретические, практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в начале практического урока). При проведение данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться *по цели* (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случае проверки качества работы педагогов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития, определенных физических качеств), что в большей мере соответствует конструктивным адаптационным процессам в организме юных спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике борьбы на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах проводятся групповым методом, в группах спортивного совершенствования индивидуальным и индивидуально-групповым методом.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Необходимо отметить, что к соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе, последовательности; систематичности; индивидуального и дифференцированного подхода. Исходя из этого, необходимо подбирать методы, средства и формы воспитательной работы. Педагог должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности. Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой

спортсменов. Это создает педагогу благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности юных спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям.

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность, мер и приемов. Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение педагога, практические дела и поступки юных спортсменов, состояние спортивной дисциплины, опросы.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

В коллективе юный спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск спортивных листков, проведение походов, тематических вечеров и встреч, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (объективные, субъективные). Основными средствами преодоления трудностей являются волевые действия. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями.

Основные средства тренировочных воздействий

1. Общая физическая подготовка (в виде комплексов развития физических качеств).
2. Обще-развивающие упражнения (с целью подготовки детей к овладению специальных навыков).
- 3.Подвижные и спортивные игры (развивают быстроту мышления, координацию движений, реакцию, позитивное настроение, адаптацию к новым условиям).
- 3.Специальная физическая подготовка.
4. Тактико-техническая подготовка (овладение техникой и тактикой игры в настольный теннис).

Тренировочный процесс имеет возрастную индивидуальную направленность: росто-весовые показатели, силу, быстроту, гибкость, координационную способность.

С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Тренировка в спортивной секции обычно длится 45 минут.

В начальной части тренировки (10-15 минут), делается разминка, с помощью которой разрабатываются суставы, повышается тонус мышц, полностью подготавливается организм к дальнейшим физическим нагрузкам.

Основная часть тренировки проводится с большой физической нагрузкой (25 - 30 минут). Заканчивается тренировка упражнениями на релаксацию и играми малой подвижности.

Теоретическая и психологическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса.

Весь учебно-тренировочный процесс осуществляется по следующим направлениям:

Вводное занятие (введение в учебный процесс, планирование, перспектива).

Общая физическая подготовка (развитие физических способностей).

Специальная физическая подготовка (теория, правила ЗОЖ).

Инструкторская практика (повышение уровня тактико-технического мастерства).

Педагогический мониторинг (медицинский осмотр, наблюдение, диагностика, тесты, беседы).

Педагогический мониторинг.

Для определения уровня всех функциональных систем под влиянием физического воздействия на организм человека используется система диагностики. Она включает в себя: врачебный и педагогический контроль, самоконтроль и самонаблюдение, тестирование.

Врачебный контроль – это обследования, проводимые медицинскими работниками перед началом и в течение всего периода занятий физическими упражнениями. Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и оценки уровня здоровья и функционального состояния юных спортсменов (Приложение № 7).

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных нагрузок.

Текущие обследования рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шей и непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС, физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования тренировочного занятия.

ЧСС (уд/мин.)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость, сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

В тренировочном процессе применяются функциональные нагрузки разной интенсивности

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	Уд./10 с.	Уд./мин.
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Педагогический контроль - это обследования, проводимые педагогом в процессе занятия физическим упражнениями по определению уровня развития физических способностей, двигательных умений, навыков, сформированности основ знаний, основ самостоятельных умений, потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Наиболее эффективной формой педагогического контроля за физической подготовленностью учащихся является тестирование, система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми. Оценка и анализ результатов Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Полученное в ходе измерений числовое значение – результатом тестирования. Проводится контроль по каждому двигательному качеству и анализирует результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности:

- на быстроту и координацию;
- на скоростно-силовые качества и гибкость;
- на силу;
- на выносливость.

В ходе учебно-тренировочного процесса осуществляется систематический контроль за уровнем усвоения программы. Основные виды контроля: текущий и этапный.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль воспитанников за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической подготовленности юных теннисистов. Проводятся педагогические наблюдения, зачетные занятия, диагностика, тесты.

Общую физическую подготовку отслеживают по положительной динамике методом: диагностики, тестов, зачетных занятий.

Наблюдение, беседы, анкетирование проводятся для изучения педагогом изменений внутреннего мира ребенка, его интересов, потребностей, проблем, знание которых позволяет строить воспитательную работу в группе, индивидуальные отношения с каждым воспитанником и максимально индивидуализировать процесс обучения. (Приложение № 2, 3, 4).

Сформированность технических навыков отслеживается педагогом:

- методом наблюдения;
- тестированием уровня физической подготовки (Приложение № 3);
- тестированием моторных способностей (Приложение № 3).

По результатом тестирования можно определить функциональное состояние организма в целом, его адаптационные возможности в данный момент.

Система оценок поведенческих проявлений определяется баллами:

0 баллов — не проявляется; 1 балл — слабо проявляется; 2 балла — проявляется на среднем уровне; 3 балла — высокий уровень проявления.

Определяем общую сумму балов согласно шкале уровней.

Пример: уровень воспитанности — 8 пунктов.

$8 \times 3 = 24$ максимальное количество баллов. Делим на три уровня воспитанности.

0 - 8 низкий уровень;

9 - 16 средний уровень;

17 - 24 высокий уровень.

В ходе проведения диагностики результаты заносятся в индивидуальную карту воспитанника (Приложение № 1).

Порядок приема учащихся:

В спортивную секцию принимаются все желающие в возрасте 14-17 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Комплектование групп осуществляется педагогом в соответствии с возрастом и индивидуальными способностями.

Группы смешанные как по половому, так и по возрастному признаку. Возраст детей в группе: 6-15 лет; Наполняемость в группах 10 – 15 человек (количество человек в группе определяется правилами и нормами СанПин).

Каждый поступающий предоставляет справку о состоянии здоровья.

Материально-техническое обеспечение

Для организации образовательного процесса необходимо иметь:

- спортивная форма и обувь для воспитанников.

- спортзал размером не менее 7.75 x 4.5 м.;
- маты;
- манекены;
- акробатические маты.

Список литературы

Список литературы для педагога

Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.

Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.

Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.

Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.

Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.

Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.

Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.

Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.

Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.

Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.

Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .

Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.

Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.

Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.

Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.

Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

