

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета

протокол № 4

от «25» мая 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
ДООЦ «Спутник»  
С.Е. Немзоров

Приказ № 21  
от «25» мая 2022 г.

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Спутник»  
МБУДО ДООЦ «Спутник»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Возраст обучающихся – 10 – 18 лет  
Срок реализации: 8 лет

**Душухин Максим Анатольевич,**  
тренер-преподаватель  
первой квалификационной категории  
МБУДО ДООЦ «Спутник»;  
**Прокопов Юрий Сергеевич,**  
тренер-преподаватель  
МБУДО ДООЦ «Спутник»;  
**Римша Кирилл Олегович,**  
тренер-преподаватель  
первой квалификационной категории  
МБУДО ДООЦ «Спутник».

НОВОСИБИРСК  
2022

## Содержание

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
1.1. Направленность программы .....	3
1.2. Характеристика вида спорта .....	5
1.3. Актуальность программы.....	6
1.4. Новизна программы.....	6
1.5. Цель и задачи программы.....	6
1.6. Аттестация учащихся.....	8
1.7. Формы и режим занятий .....	8
1.8. Планируемые результаты освоения Программы обучающимися .....	11
1.9. Основные принципы работы.....	16
<b>II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>18</b>
Примерный план-график (греко-римская борьба) базового уровня второго года обучения (БУ-2- 6 часов в неделю).....	22
Примерный план-график (греко-римская борьба) базового уровня третьего года обучения (БУ- 3 -8 часов в неделю).....	23
Примерный план-график (греко-римская борьба) базового уровня четвертого года обучения БУ-4 (8 часов в неделю).....	24
Примерный план-график (греко-римская борьба) БУ-5 (9 часов в неделю).....	25
Примерный план-график (греко-римская борьба) БУ-6 (9 часов в неделю).....	26
Примерный план-график (греко-римская борьба) УУ-1 (12 часов в неделю) .....	27
Примерный план-график (греко-римская борьба) УУ-2 (12 часов в неделю) .....	28
<b>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>30</b>
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям .....	30
3.2. Объемы учебных нагрузок .....	48
3.3. Методические материалы .....	49
3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	60
3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы .....	63
3.6. План воспитательной и профориентационной работы .....	66
3.7. Материально-техническое обеспечение.....	70
<b>IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....</b>	<b>71</b>
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы .....	71
4.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы .....	74
4.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	77
<b>V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>79</b>
5.1. Список литературы .....	79
5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.....	80
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>	<b>81</b>

# І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по **греко-римской борьбе** (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана в соответствии со следующими документами

– Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства спорта России (по согласованию с Министерством просвещения Российской Федерации) от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления

образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– ПАСПОРТ федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения»;

- Устав МБУДО ДООЦ «Спутник»;
- Локальные акты центра.

Возраст обучающихся – 9 – 18 лет

Срок реализации: 8 лет

Данная Программа направлена на:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в вольной борьбе;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

## 1.2. Характеристика вида спорта

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Следует отметить, что греко-римская борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и многое другое. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

– развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

### **1.3. Актуальность программы**

Переосмысление приоритетов образования нашло свое отражение, в национальной доктрине образования в РФ. В отличие от стандартных, представлена модель построения системы многолетней тренировки. К программе составлены: учебный методический план по греко-римской борьбе, примерные планы - графики тренировочного процесса, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в тренировочном занятии.

### **1.4. Новизна программы**

Современный этап модернизации общества ставит перед системой образования ряд задач, способствующих переходу России в гражданское, демократическое общество, гарантирующее реализацию прав, свобод и возможностей отдельной личности. Принципиально ставится вопрос о смещении общественных приоритетов в сторону развития человека, индивида, личности, расширения возможности его самостоятельности, его субъективной компетенции. В системе образования, которая готовит человека к жизни в гражданском обществе, ребенок должен рассматриваться не просто как субъект деятельности и объект многообразных общественных отношений, но, прежде всего как суверенная, самостоятельная, свободная, толерантная и ответственная личность, осознающая индивидуальную, личностную ценность жизни и здоровья.

### **1.5. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами греко-римской борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи:**



**Предметные:**

– получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

– овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе;

– на основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико – технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке;

– расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой,

– овладение современными системами физических упражнений; отбор одаренных детей;

– создание условий для их физического воспитания и физического развития.

***Метапредметные:*** – приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации; формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

***Личностные:***

– укрепление здоровья,

– удовлетворение потребностей в двигательной активности,

– развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.

– следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

– формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

– подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта

### **1.6. Аттестация обучающихся**

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Учащиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение общеобразовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

### **1.7. Формы и режим занятий**

Формы и режим занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от



контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в секцию по борьбе нет. Обучение греко-римской борьбе проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, тренер должен учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося.

#### Режим учебно-тренировочной работы отделения греко-римской борьбы

уровни сложности	Период обучения	Нормативные требования на конец учебного года		Объем учебно-тренировочной нагрузки (час)		Минимальная наполняемость групп (чел.)
				Недельный	Годовой	
Базовый уровень	1	б/р	Выполнение нормативов по ОФП, СФП	6	276	15
	2	б/р		6	276	15
	3	III юн		8	368	15
	4	III юн – II юн	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП	8	368	15
	5	II юн – I юн		9	414	12
	6	I юн – III вз		9	414	12
Углубленный уровень	1	III вз – II вз		12	552	12
	2	III вз – II вз		12	552	12

## **Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

МБУДО ДООЦ «Спутник» для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные

организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недель в год.

МБУДО ДООЦ «Спутник» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 9 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 14 лет.

#### Минимальный численный состав учебных групп

Уровень сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость группы
Базовый уровень сложности	1 год	15 – 20
	2 год	15 – 20
	3 год	15 – 20
	4 год	15 – 20
	5 год	12 – 15
	6 год	12 – 15
Углубленный уровень сложности	1 год	12 – 15
	2 год	12 – 15

### 1.8. Планируемые результаты освоения Программы обучающимися

**Базовый уровень** Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры спорта; общая физическая подготовка; вид спорта.

вариативные предметные области базового уровня:

различные виды спорта и подвижные игры; спортивное и специальное оборудование.

**Углубленный уровень** Программы должен предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

**обязательные предметные области углубленного уровня:**

теоретические основы физической культуры и спорта;

основы профессионального самоопределения;

общая и специальная физическая подготовка;

вид спорта.

**Вариативные предметные области углубленного уровня:**

судейская подготовка;

спортивное и специальное оборудование.

**Результатом освоения Программы является:**

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

- знание истории развития спорта;
- места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

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

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

**В предметной области**  
**«общая физическая подготовка» для базового уровня:**

- укрепление здоровья,
- разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

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

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

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

– развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

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

### **В предметной области**

#### **«основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:**

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

#### **В предметной области «вид спорта» для базового уровня:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;



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

– знание основ судейства по избранному виду спорта.

**В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**В предметной области**

**«различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:**

- методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

## В предметной области «спортивное и специальное оборудование»

### для базового и углубленного уровней:

– знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному

виду спорта;

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

– приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### **1.9. Основные принципы работы**

**Принцип гармонизации личности и среды** – ориентация на максимальную самореализацию личности.

**Принцип гуманизации** – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

**Принцип системности и последовательности** - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками борьбы от простого к сложному, от репродуктивного к творческому.

**Принцип индивидуальности.** Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (стать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

**Принцип творчества и успеха.** Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

**Принцип гибкой системы комплексного обучения** – при определенных условиях в течение всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

**Принцип сознательности** - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

**Принцип дифференциации.** Согласно этому принципу тренер учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

DOOC SPUTNIK

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Трудоемкость программы (объёма времени на реализацию предметных областей) определяется из расчёта 46 недель в год.

Расчет учебных часов ведется в академических часах: 1 академический час равен 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН (греко-римская борьба)

Разделы подготовки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	ГОД ОБУЧЕНИЯ							
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
	недельная нагрузка в часах							
	6 ч	6 ч	8 ч	8 ч	9 ч	9 ч	12 ч	12 ч
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>								
<b>1.1. Теория:</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
1.1.1. История развития спорта	1	—	2	2	2	2	—	—
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	2	2	2	2	2	—	—
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	1	2	2	2	2	2	—	—
1.1.4. Основы гигиены	2	2	2	2	2	2	—	—
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	2	2	2	2	2	4	—	—
1.1.6. Основы здорового питания	1	2	2	2	2	2	—	—
1.1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	—	2	2	2	4	4	—	—
1.1.8. История развития избранного вида спорта	—	—	—	—	—	—	6	6
1.1.9. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	—	—	—	—	—	—	4	4
1.1.10. Основы этических вопросов спорта	—	—	—	—	—	—	2	2
1.1.11. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	—	—	—	—	—	—	2	2
1.1.12. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований	—	—	—	—	—	—	2	2
1.1.13. Основы спортивного питания	—	—	—	—	—	—	2	2

1.1.14. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий избранным видом спорта	—	—	—	—	—	—	2	2
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>126</b>	<b>112</b>	<b>186</b>	<b>186</b>	<b>255</b>	<b>253</b>	<b>387</b>	<b>391</b>
1.3.1. Техническая подготовка.	58	56	90	69	94	95	114	84
1.3.2. Специальная физическая подготовка	32	17	36	32	47	46	52	55
1.3.3. Тактическая подготовка.	22	10	20	21	24	23	35	46
1.3.4. Интегральная подготовка.	14	10	20	17	20	19	36	46
1.3.5. Участие в соревнованиях.	<b>0</b>	19	20	38	60	60	80	90
1.3.6. Инструкторская и судейская практика.	<b>0</b>	<b>0</b>	—	9	10	10	14	14
1.3.7. Восстановительные мероприятия.		—	—	—	—	—	52	52
1.3.8. Основы профессионального самоопределения.	—	—	—	—	—	—	4	4
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>								
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	систематически							
2.2. Развитие творческого мышления	систематически							
2.3. Акробатика и (или) растяжка (гимнастика)	—	—	—	—	—	—	—	—
2.4. Специальные навыки	систематически							
<b>2.5. Национальный региональный компонент</b>	—	—	—	—	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2.6. Спортивное и специальное оборудование</b>	—	—	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>10</b>
5.1. Промежуточная аттестация	8	8	6	10	12	8	14	6
5.2. Итоговая аттестация			4			4		4
<b>ИТОГО:</b>	<b>268</b>	<b>264</b>	<b>354</b>	<b>354</b>	<b>398</b>	<b>396</b>	<b>532</b>	<b>532</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка; спортивное и специальное оборудование.

Программой предусмотрено:

– участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

– регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность МБУДО ДООЦ «Спутник»;

– организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

– организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.



## 2.1. Примерный план-график (греко-римская борьба) базового уровня БУ-1 (6 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>															
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					<b>8</b>
1.1.1. История развития спорта	1	1													1
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1		1												1
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	1			1											1
1.1.4. Основы гигиены	2				1	1									2
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	2						1	1							2
1.1.6. Основы здорового питания	1								1						1
<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>						<b>8</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>110</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>110</b>
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>126</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>126</b>	
1.3.1. Техническая подготовка.	<b>58</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>7</b>		<b>3</b>	<b>58</b>	
1.3.2. Специальная физическая подготовка	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>		<b>1</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>2</b>	<b>32</b>	
1.3.3. Тактическая подготовка.	22			4	4	4	4	4	2					22	
1.3.4. Интегральная подготовка.	14		4					4		5			1	14	
1.3.5. Участие в соревнованиях.															
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>															
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>	<b>0</b>													<b>0</b>	
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>0</b>													<b>0</b>	
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>2</b>						<b>2</b>	<b>2</b>			<b>8</b>	
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>16</b>			<b>4</b>		<b>8</b>		<b>2</b>		<b>2</b>				<b>16</b>	
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>						<b>2</b>	<b>2</b>				<b>8</b>	
5.1. Промежуточная аттестация	8	2	2						2	2				8	
5.2. Итоговая аттестация															
<b>ИТОГО:</b>	<b>268</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>268</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>276</b>	

\* - систематически

**Примерный план-график (греко-римская борьба) базового уровня  
второго года обучения (БУ-2- 6 часов в неделю)**

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>															
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
1.1.1.История развития спорта	2	2													2
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2		2												2
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2			2											2
1.1.4.Основы гигиены	2				2										2
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	2					2									2
1.1.6. Основы здорового питания	2						2								2
1.1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	12	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	12
<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>120</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>120</b>
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>112</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	
1.3.1. Техническая подготовка.	<b>56</b>	1	9	1	7		5	7	9	5	9		3	<b>56</b>	
1.3.2. Специальная физическая подготовка	<b>17</b>	4						4		4	4		1	<b>17</b>	
1.3.3. Тактическая подготовка.	10		2	2	2	2								10	
1.3.4. Интегральная подготовка.	10	4							4	2				10	
1.3.5. Участие в соревнованиях.	19			4	4	3	4	4						19	
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>															
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>	<b>0</b>													<b>0</b>	
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>0</b>													<b>0</b>	
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	2		2							2		2	<b>8</b>	
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>16</b>			4		8		2		2				<b>16</b>	
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>						<b>2</b>	<b>2</b>				<b>8</b>	
5.1. Промежуточная аттестация	8	2	2						2	2				8	
5.2. Итоговая аттестация															
<b>ИТОГО:</b>	<b>264</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>264</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>276</b>	

\* - систематически

**Примерный план-график (греко-римская борьба) базового уровня  
третьего года обучения (БУ- 3 -8 часов в неделю)**

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
1.1.1.История развития спорта	2	2												2
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2		2											2
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2			2										2
1.1.4.Основы гигиены	2				2									2
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	2					2								2
1.1.6. Основы здорового питания	2						2							2
1.1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	2							2						2
<b>ИТОГО:</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>132</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>132</b>
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>186</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>186</b>
1.3.1. Техническая подготовка.	90	9	5	7	8	1	12	9	13	8	15		3	90
1.3.2. Специальная физическая подготовка	36	5	5	2	5	5		5		5			4	36
1.3.3. Тактическая подготовка.	20		2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	20
1.3.4. Интегральная подготовка.	20	4	4						4	4	4			20
1.3.5. Участие в соревнованиях.	20			4	4	4	4	4						20
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>	<b>0</b>													<b>0</b>
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>2</b>		2											<b>2</b>
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>			2	2			2			2			<b>8</b>
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>16</b>			4		8		2		2				<b>16</b>
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>2</b>						<b>3</b>	<b>2</b>				<b>10</b>
5.1. Промежуточная аттестация	10	3	2						3	2				10
5.2. Итоговая аттестация														
<b>ИТОГО:</b>	<b>354</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>354</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>368</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>368</b>

\* - систематически

**Примерный план-график (греко-римская борьба) базового уровня четвертого года обучения БУ-4 (8 часов в неделю)**

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
1.1.1.История развития спорта	2	2												2
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2		2											2
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2			2										2
1.1.4.Основы гигиены	2				2									2
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	2					2								2
1.1.6. Основы здорового питания	2						2							2
1.1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	2							2						2
<b>ИТОГО:</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>132</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>132</b>
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>186</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>186</b>
1.3.1. Техническая подготовка.	69	12	2	6	13	3	8	10	3	2	9		1	69
1.3.2. Специальная физическая подготовка	32		4	1	4	3	4	4	3	3	4		2	32
1.3.3. Тактическая подготовка.	21	4		4		3		4	3	3				21
1.3.4. Интегральная подготовка.	17		4						4	3	4		2	17
1.3.5. Участие в соревнованиях.	38		4	4	4	3	4	4	4	4	4		3	38
1.3.6. Инструкторская и судейская практика	9		2							2	2	2	1	9
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>	<b>0</b>													<b>0</b>
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>2</b>		<b>2</b>											<b>2</b>
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>2</b>			<b>2</b>				<b>8</b>
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>16</b>			<b>4</b>		<b>8</b>		<b>2</b>		<b>2</b>				<b>16</b>
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>2</b>						<b>3</b>	<b>2</b>				<b>10</b>
5.1. Промежуточная аттестация	10	3	2						3	2				10
5.2. Итоговая аттестация														
<b>ИТОГО:</b>	<b>354</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>354</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>368</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>368</b>

\* - систематически

## Примерный план-график (греко-римская борьба) БУ-5 (9 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>															
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
1.1.1.История развития спорта	2	2													2
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2		2												2
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2			2											2
1.1.4.Основы гигиены	2				2										2
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	2					2									2
1.1.6. Основы здорового питания	2						2								2
1.1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	4								2	2					4
<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>96</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>96</b>
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>255</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>255</b>	
1.3.1. Техническая подготовка.	94	13	10	7	11	2	10	9	8	9	15			94	
1.3.2. Специальная физическая подготовка	47	5	5	2	5		5	5	5	5	5		5	47	
1.3.3. Тактическая подготовка.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		4	24	
1.3.4. Интегральная подготовка.	20	4		2		2		2			4		6	20	
1.3.5. Участие в соревнованиях.	60		6	8	8	8	8	8	8	6				60	
1.3.6. Инструкторская и судейская практика	10	2		2		2		2			2			10	
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>															
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>	<b>2</b>			<b>2</b>										<b>2</b>	
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>4</b>		<b>2</b>						<b>2</b>					<b>4</b>	
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>2</b>	<b>2</b>			<b>8</b>	
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>21</b>			<b>3</b>		<b>12</b>		<b>3</b>		<b>3</b>				<b>21</b>	
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>						<b>3</b>	<b>3</b>				<b>12</b>	
5.1. Промежуточная аттестация	12	3	3						3	3				12	
5.2. Итоговая аттестация															
<b>ИТОГО:</b>	<b>398</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>398</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>414</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>414</b>	

\* - систематически

## Примерный план-график (греко-римская борьба) БУ-6 (9 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											Всего		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август	
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>															
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>
1.1.1.История развития спорта	2	2													2
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2		2												2
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2			2											2
1.1.4.Основы гигиены	2				2										2
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	4					2	2								4
1.1.6. Основы здорового питания	2							2							2
1.1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	4									2	2				4
<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>96</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>96</b>
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>253</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>253</b>	
1.3.1. Техническая подготовка.	95	13	10	7	11	2	10	9	11	7	15				95
1.3.2. Специальная физическая подготовка	46	5	5	2	5		5	5	5	5	5		4		46
1.3.3. Tактическая подготовка.	23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		3		23
1.3.4. Интегральная подготовка.	19	4		2		2		2			4		5		19
1.3.5. Участие в соревнованиях.	60		6	8	8	8	8	8	8	6					60
1.3.6. Инструкторская и судейская практика	10	2		2		2		2			2				10
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>															
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>	<b>2</b>			<b>2</b>											<b>2</b>
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>4</b>		<b>2</b>						<b>2</b>						<b>4</b>
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>2</b>	<b>2</b>				<b>8</b>
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>21</b>			<b>3</b>		<b>12</b>		<b>3</b>		<b>3</b>					<b>21</b>
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>							<b>3</b>				<b>3</b>	<b>12</b>
5.1. Промежуточная аттестация	9	3	3							3					9
5.2. Итоговая аттестация	3													3	3
<b>ИТОГО:</b>	<b>396</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>396</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>414</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>414</b>	

\* - систематически



## Примерный план-график (греко-римская борьба) УУ-1 (12 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
1.1.1. История развития избранного вида спорта	6	2	2	2										6
1.1.2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	4				2	2								4
1.1.3. Основы этических вопросов спорта	2						2							2
1.1.4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	2							2						2
1.1.5. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований	2								2					2
1.1.6. Основы спортивного питания	2									2				2
1.1.7. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта	2										2			2
<b>ИТОГО:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>90</b>
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>387</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>387</b>
1.3.1. Техническая подготовка.	114	16	14	12	10	3	12	10	13	4	18		2	114
1.3.2. Специальная физическая подготовка	52	5	5	2	5		5	5	5	5	10		5	52
1.3.3. Тактическая подготовка.	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		5	35
1.3.4. Интегральная подготовка.	36	6		6	6		6		6				6	36
1.3.5. Участие в соревнованиях.	80		10	10	10	10	10	10	10	10				80
1.3.6. Инструкторская и судейская практика.	14			2	4	2	4	2						14
1.3.7. Восстановительные мероприятия.	52	5	4	4	5	5	4	5	4	5	6		5	52
1.3.8. Основы профессионального самоопределения.	4				2						2			4
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>	<b>2</b>			<b>2</b>										<b>2</b>
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>4</b>		<b>2</b>						<b>2</b>					<b>4</b>
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>2</b>	<b>2</b>			<b>8</b>
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>27</b>			<b>3</b>		<b>15</b>		<b>3</b>		<b>6</b>				<b>27</b>
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>3</b>						<b>4</b>	<b>3</b>				<b>14</b>
5.1. Промежуточная аттестация	14	4	3						4	3				14
5.2. Итоговая аттестация														
<b>ИТОГО:</b>	<b>532</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>532</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>552</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>552</b>

\* - систематически

## Примерный план-график (греко-римская борьба) УУ-2 (12 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>															
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
1.1.1. История развития избранного вида спорта	6	2	2	2											6
1.1.2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	4				2	2									4
1.1.3. Основы этических вопросов спорта	2						2								2
1.1.4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	2							2							2
1.1.5. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований	2								2						2
1.1.6. Основы спортивного питания	2									2					2
1.1.7. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта	2										2				2
<b>ИТОГО:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>90</b>
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>391</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>391</b>	
1.3.1. Техническая подготовка.	84	13	10	8	5	5	7	9	10	6	8		3	84	
1.3.2. Специальная физическая подготовка	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	55	
1.3.3. Тактическая подготовка.	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		6	46	
1.3.4. Интегральная подготовка.	46	6	4	4	6		4	6	4	4	4		4	46	
1.3.5. Участие в соревнованиях.	90		10	10	10	10	10	10	10	10	10			90	
1.3.6. Инструкторская и судейская практика.	14	2		4	2		4	2						14	
1.3.7. Восстановительные мероприятия.	52	5	4	4	5	5	4	5	4	5	6		5	52	
1.3.8. Основы профессионального самоопределения.	4				2						2			4	
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>															
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>	<b>2</b>			<b>2</b>										<b>2</b>	
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>4</b>		<b>2</b>						<b>2</b>					<b>4</b>	
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>2</b>	<b>2</b>			<b>8</b>	
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>27</b>			<b>3</b>		<b>15</b>		<b>3</b>		<b>6</b>				<b>27</b>	
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>						<b>2</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	<b>10</b>	
5.1. Промежуточная аттестация	6	2	2						2	2				6	
5.2. Итоговая аттестация	4												2	4	
<b>ИТОГО:</b>	<b>532</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>532</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>552</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>552</b>	

\* - систематически

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

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

DOOC SPUTNIK

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### 3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

##### 3.1.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в центре. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся должен:

– знать задачи, стоящие перед ним;

– уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

– знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

– вести учет тренировки и контроль за ней;

– анализировать спортивные и функциональные показатели.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) – также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

### **Тема № 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА.**

**Методические указания.** Физические упражнения и игры в древности. Военно-физическое воспитание. Физическая культура и спорт в XVIII и первой половине XIX вв. Введение физического воспитания в учебных заведениях. Военно-физическая подготовка в русской армии. Физическое воспитание и спорт в народном быту. Развитие педагогической и естественнонаучной мысли в области

физического воспитания. Физическая культура и спорт во второй половине XIX в. и первой половине XX в. Создание спортивных клубов и развитие спорта. Развитие теории и методики физического воспитания и спорта. Развитие спорта и участия русских спортсменов в международных соревнованиях.

## **Тема № 2. МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.**

**Методические указания.** Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

## **Тема № 3. ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

**Методические указания.** Изучая данную тему, обучающиеся ознакомятся с Федеральным законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы развития таких социальных феноменов как физическая культура и спорт. Закон охватывает все аспекты и составляющие данных социальных явлений и определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте, Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679); Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения»; «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

#### **Тема № 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ**

**Методические указания.** Особое внимание обучающихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

#### **Тема № 5. РЕЖИМ ДНЯ, ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

**Методические указания.** Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому обучающиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

#### **Тема № 6. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.**

**Методические указания.** В начале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

#### **Тема № 7. ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, МОТИВАЦИЯ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.**

**Методические указания.** Изучены возможности физкультурно-спортивной деятельности школьников в укреплении психического и социального здоровья. Выявлено влияние занятий физической культурой и спортом на формирование коммуникативности и эмоциональной устойчивости.

#### **Тема № 8. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ.**

**Методические указания.** Предлагаемый план раскрытия темы: Греко-римская борьба. История возникновения и развития греко-римской борьбы. Правила греко-римской борьбы. Борцовский ковер. Экипировка. Соревнования.

#### **Тема № 9. ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ.**

**Методические указания.** Выявлено, что занятия спортом оказывают положительное влияние на качество жизни. Эффективность тренировочного процесса и рекреации целесообразно оценивать не только по широко применяемым критериям, но и по специальным показателям качества жизни.

#### **Тема № 10. ОСНОВЫ ЭТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ СПОРТА.**

**Методические указания.** Стать лучшим в любимом деле – здоровое желание каждого человека. Быть хорошим работником или хорошим родителем. Самый наглядный пример соревновательного поведения иллюстрирует спорт. Спортсменам, как никому другому, близка жажда обладания призовым местом. Но, как же держать себя в руках и не поддаваться эмоциям в порыве страстного желания стать первым? Для этого существует спортивная этика. Она создана, чтобы ограничить возможность применения нечестных способов получения победы. Fair Play. Этика учит преодолевать себя, идти вперед, несмотря ни на что.

#### **Тема № 11. ОСНОВЫ ОБЩЕРОССИЙСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ.**



**Методические указания.** Утверждены новые Общероссийские антидопинговые правила. По сравнению с ранее действовавшими правилами в новых правилах, в частности, уточняется механизм обжалования решений Российского антидопингового агентства "РУСАДА". Он содержится в главах "Дисциплинарные процедуры" и "Апелляции". Теперь апелляции на решения РУСАДА должны подаваться напрямую в Спортивный арбитражный суд в г. Лозанна (Швейцария). Кроме того, новыми правилами корректируется процедура принятия решений в Дисциплинарном антидопинговом комитете РУСАДА. (Приказ Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 г. № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"). Антидопинговыми организациями в международной спортивной системе являются: МОК; Международный паралимпийский комитет; Международные спортивные федерации; НОК; Национальный паралимпийский комитет; НАДО; Оргкомитеты крупных международных соревнований; ВАДА.

**Тема № 12. НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ СООТВЕТСТВУЮЩИХ СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ, СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА, А ТАКЖЕ УСЛОВИЙ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭТИХ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ.**

**Методические указания.** Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

**Тема № 13. ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ.**

**Методические указания.** Нарращивание мышечной массы, как и снижение веса, зависит от двух обстоятельств – интенсивных тренировок и поступления большого количества белка, а ключом к силе и выносливости являются углеводы,

которые увеличивают способность мышц к поднятию тяжелого веса и поддерживают работоспособность. Во время длительных тренировок мышцы сжигают главный источник топлива для мышц - гликоген. Для пополнения его запасов в течение дня наиболее подходят комплексные углеводы, а именно, насыщенные клетчаткой овощи с низким гликемическим индексом, зерновые и др., усвоение которых происходит медленно, что обеспечивает постоянное поступление энергии. После тренировки уровень гликогена в организме почти приближается к нулю, в этом случае следует потреблять простые углеводы с высоким гликемическим индексом, которые быстро восполнят уровень гликогена в мышцах.

#### **Тема № 14. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ВЛИЯНИЕ НА СПОРТСМЕНА ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА.**

**Методические указания.** Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей и подростков, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

Независимо от занятий спортом с 11 до 14 лет темпы прироста силы мышц превышают темпы прироста мышечной массы. Занятия борьбой в 11-14-летнем возрасте приводят к достоверному ежегодному приросту окружности грудной клетки, а веса тела только с 13 до 14 лет. Характер изменения длины тела с 11 до 14 лет у юных спортсменов и их нетренированных сверстников достоверно не отличается, что позволяет в целом сделать заключение о том, что занятия борьбой не приводят к каким-либо неадекватным для 11-14-летнего возраста изменениям в физическом развитии.

##### **3.1.2. Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое

развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не

исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков, умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности – тренируемость.

Объективные законы требуют, следовательно, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание

специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически – как единство противоречивое. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

**Быстрота** – это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы. Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

**Сила** – это способность преодолевать определенное сопротивление. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы легкоатлеты выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гирями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гирями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

**Выносливость** – способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

**Гибкость** – способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

**Ловкость** – это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

### **3.1.3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)**

#### **Технико-тактическая подготовка**

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в греко-римской борьбе нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. Образно выражаясь, борцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой связи структура процесса обучения в борьбе должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

Это делает необходимым введением в тренировочный процесс таких тренировочных заданий, которые бы «проигрывали» ситуацию по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих захватов на фоне силового давления, теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Введение учебного материала с подобного рода замечаниями в методику обучения и тренировки позволит с самого начала (и в дальнейшем) найти методические «мостики» для перехода от обучения одиночному двигательному

действию к освоению двигательных фраз, фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для борьбы.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четким представлением значимости той части схватки и искусством монтажа ее модели, которая, по мнению тренера и ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке».

В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения оценочного приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование. Последнее, усложненное упорами рук в различные части тела, обязывает ввести в методику изучения приемов типовые задания со строгой направленностью поведения каждого из спарринг-партнеров. Существенная сторона каждого из заданий – постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка; обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию.

Таким образом, в различных вариантах предусматривается «проработка» упражнений и эпизодов, содержащих обоюдосторонние возможности в решении отдельных задач поединка. Фактически это изучение эпизодов, содержащих возможности проведения оценочных приемов на основе умения освободиться от многих блокирующих упоров, в дальнейшем – захватов, а также их комбинаций. Изучаются сами структуры комплекса движений по преодолению помех на пути к выполнению оценочного приема. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером в зависимости от подготовленности учащихся.

### **Психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностные отношения, мотивация занятий вольной борьбой, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.



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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются: высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся:

- уверенностью в своих силах;
- стремлением к обязательной победе;
- оптимальным уровнем эмоционального возбуждения;
- устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех;
- способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Особое место в психологической подготовке борца во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера, включающее:

- урок и специализированную разминку;
- тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена:

- снимается нервно-психическое напряжение;
- восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок;
- развивается способность к самостоятельному восстановлению.



Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все уровни и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на:

- развитие спортивного интеллекта;
- способность к саморегуляции, формирование волевых черт характера;
- развитие оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия;
- создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсмена, развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять объективным и субъективным стресс-факторам, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям. Подготовка к соревнованиям, которые имеют преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощении в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности,

специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построении поединков;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Психологическая подготовка осуществляется тренером в процессе всего учебного года на каждом тренировочном занятии.

### **3.1.4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)**

В процессе изучения данной предметной области занимающиеся должны:

- овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений, показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока;

- приобрести навыки обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план тренировочной работы на учебный год.

### **3.1.5. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)**

**Гимнастика** успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика – отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные, то же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

#### Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

#### **Спортивные и подвижные игры и эстафеты.**

**Спортивные игры** – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

**Баскетбол** пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Волейбол** – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

**Футбол** дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебной деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер дает обучающимся определенную установку на игру.

### **3.1.6. Вариативная предметная область «инструкторская и судейская практика» (для углубленного уровня сложности)**

В процессе изучения судейской практики обучающиеся должны:

- приобрести судейские навыки в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

- уметь организовывать работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составлять положение о соревновании;

- оформлять судейскую документацию: заявку от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

- изучить особенности судейства соревнований по греко-римской борьбе;

- освоить критерии оценки технических действий в схватке; оценка пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

### **3.1.7. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)**

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки борцов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при

планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в греко-римской борьбе является одним из основных компонентов обучения по Программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях в легкой атлетике, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

### **3.2. Объемы учебных нагрузок**

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Так, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между забегами), стайера – большей. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

### **3.3. Методические материалы**

#### **3.3.1. Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровней сложности)**

Средства для совершенствования физической подготовки борца (для всех годов обучения).

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается на 1-м году обучения и продолжается на протяжении всех лет занятий греко-римской борьбой.

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



благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет.

### **Общеподготовительные упражнения**

**Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами.

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

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с одной ноги на две.

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

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на  $360^{\circ}$ ; стоя на мост; через несколько предметов; «змейкой» между предметами.

#### **Упражнения без предметов**

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

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



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

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

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

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

### **Упражнения с предметами**

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

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

**Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг):** вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски ловля мяча

с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя в различных направлениях.

### **Упражнения на гимнастических снарядах**

**На гимнастической скамейке:** упражнения на равновесие – в стойке, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90, 180, 360; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в исходное положение.

**На кольцах и перекладине:** подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким хватом); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

**На канате:** лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом.

### **Подвижные игры и эстафеты**

С элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

### **Спортивные игры**

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

### **Специально-подготовительные упражнения**

#### **Акробатические упражнения**

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

#### **Упражнения для укрепления мышц шеи**

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

### **Упражнения на мосту**

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

### **Упражнения в самостраховке**

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

### **Упражнения с манекеном**

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

### **Упражнения с партнером**

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

## **Специализированные игровые комплексы**

### **Игра в касания**

Сюжет игры: ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Игра в касания рассматривается как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть противника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения части тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблотившись с соперником, сам приходит к понятию «блокирования».

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключить для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек.

#### Номера заданий для игры касания

№ п/п	Место касания	Способ касания руками			
		любой	правой	левой	обоими
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34

5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

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

### **Игры в блокирующие захваты**

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

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

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

### **Классификация игр, основы методики.**

Структура блокирующих захватов характеризуется:

– зонами (частями тела), на которых выполняется захваты-упоры правой и левой руками;

– особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах. Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные

задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

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

### Номера заданий для игр в блокирующие захваты

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

**Игры в перетягивании** для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивания каната; перетягивание кистями рук в положении лежа; головой к голове соперника; сидя, стоя.

**Игры с опережением и борьбой** за выгодное положение для формирования умений быстро находить, осуществлять атакующие решения из неудобных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти на верх

и прижать соперника лопатами к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

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

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

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

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

### **3.3.2. Методический материал по предметной области «вид спорта» (для базового и углубленного уровня сложности)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Уходы с «моста»:**

забеганием в сторону от противника;  
переворотом в сторону противника.

**Контрприемы с уходом с «моста»:**

переворот через себя захватом руки двумя руками;  
выход наверх выседом;  
переворот через себя захватом туловища.

**Удержание захватом шеи с плечом спереди.**

**Уход с «моста»:** переворот в сторону захваченной руки.

**Контрприем:** переворот захватом шеи с плечом.

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

### **Задания для учебных и тренировочных схваток**

**Задания по совершенствованию умения:**

– проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);



- ведение схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глубокую защиту;
- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнять излюбленный атакующий захват;
- атаковать на первых минутах схватки;
- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) на фоне утомления;
- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- добиться преимущества при необъективном судействе.

#### **Учебные схватки:**

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватка на одной ноге;
- уходы от удержания на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров.

#### **Провести контрольный прием.**

#### **Провести только связки приемов.**

#### **Провести прием или комбинацию за заданное время.**

### **3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей**

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том

или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные секции. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у

спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с уровнями подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

### **3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

К занятиям по виду спорта греко-римская борьба допускаются лица с 9 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

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

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

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

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

– о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность директора центра;

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

– обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий

и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

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

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

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

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

– все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

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

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

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

– занятия по греко-римской борьбе в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;

– занятия по греко-римской борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

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

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

– во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя, обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;

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

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

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

– при разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;

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

– на занятиях по вольной борьбе запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

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

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

– при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

– одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

– при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

– при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии и полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара в помощь первичных средств пожаротушения. Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

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

– после окончания занятий тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

– проветрить спортивный зал;

– по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

– проверить противопожарное состояние спортивного зала – выключить свет.

### **3.6 План воспитательной и профориентационной работы**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.



Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в центре заключается в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия.

Воспитательная работа в центре практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

#### Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

На информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами центра за время его существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия центра и выпуска обучающихся, окончивших его. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов центра для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов;
- внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;
- ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников центра;
- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете центра;
- создание «Летописи славы» центра в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;
- активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- участие всего коллектива центра в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;

– культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, поведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

### 3.7. Материально-техническое обеспечение

- Борцовский ковер
- Скакалки
- Шведская стенка
- Турник
- Гантели
- Штанга
- Канаты
- Манекены
- Набивные мячи

DOOC SPUTNIK

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

#### Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп базового уровня 1-3-го годов обучения (11-12 лет) по греко-римской борьбе

##### Общая физическая подготовка

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Подтягивание перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
4	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
5	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
<b>Специальная физическая подготовка</b>																
1	5-кратное выполнения упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста загибанием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
2	Забегание на мосту: 5-влево, 5 вправо (с); 10-влево, 10-вправо (с)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0 54,0	26,0 52,0	25,0 50,0	24,0 48,0	23,0 46,0
3	Переводы на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	37,0	36,0	34,0	32,0	30,0
4	Броски манекена подворотом за 20 с (кол. бросков)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП  
для групп базового уровня 4-5-го годов обучения (13-14 лет)  
по греко-римской борьбе**

**Общая физическая подготовка**

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2	Подтягивание перекладине (кол. раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
4	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
5	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
<b>Специальная физическая подготовка</b>																
1	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с);	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
	10-влево, 10-вправо (с)											50,0	48,0	46,0	44,0	42,0
	15-влево, 15-вправо (с)	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0					
2	Переводы на мосту: 10 раз (с)	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0
3	10 бросков манекена подворотом (с)	35,0	32,0	29,0	26,0	23,0	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0
4	10 бросков манекена прогибом (с)	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	40,0	37,0	34,0	31,0	28,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП  
для групп базового уровня 6 года обучения  
и групп углубленного уровня 1-2-го годов обучения (14-18 лет)  
по греко-римской борьбе**

**Общая физическая подготовка**

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		42-46 кг					50-69 кг					Свыше 76 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Подтягивание перекладине (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	35	40	45	50
4	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215
5	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
<b>Специальная физическая подготовка</b>																
1	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с);	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
	10-влево, 10-вправо (с)											49,0	47,0	45,0	43,0	41,0
	15-влево, 15-вправо (с)	44,0	42,0	40,0	38,0	36,0	47,0	45,0	43,0	41,0	39,0					
2	Переводы на мосту: 10 раз (с)											31,0	29,0	27,0	25,0	23,0
	15 раз (с)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0					
3	10 бросков манекена подворотом (с)	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0
4	10 бросков манекена прогибом (с)	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0	36,0	34,0	32,0	30,0	28,0

## 4.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности Программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 8	Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.
Билет № 9	Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 10	Вопрос 1. Органы чувств. Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 11	Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 12	Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 2. История развития греко-римской борьбы.
Билет № 13	Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет № 14	Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.



Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила.  
 Ответственность за противоправные действия.

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся

№ билета	Содержание
Билет № 1	<p>Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни</p> <p>Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет № 2	<p>Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p> <p>Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет № 3	<p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Вопрос 2. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p>Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.</p>
Билет № 4	<p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p>Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p>Вопрос 4. История развития легкой атлетики.</p>
Билет № 5	<p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>
Билет № 6	<p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p>

	Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

DOOC SPUTNIK

### **4.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО ДООЦ «Спутник».

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устное тестирование в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачет – Не зачет».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных нормативов. Используются упражнения (согласно таблице), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки. Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе.

Челночный бег 3 x 10 м: проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Бег 30 м: проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены

начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Прыжок в длину с места: проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, пол в спортивном зале, рулетка или линейка для измерения прыжка. Ошибки: заступ за линию измерения или касание ее; отталкивание с предварительного подскока или одновременно.

Подтягивание на перекладине: испытуемый принимает положение виса хватом сверху. Руки на ширине плеч. Стопы ног вместе. Подтягивание выполняется равномерно, без рывков и размахивания до поднятия подбородка выше перекладины. Во время выполнения упражнения после выпрямления рук необходимо зафиксировать положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Испытуемый, сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1. Список литературы**

#### Нормативно-правовые акты

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

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).

4. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения»;

5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

#### Литература по виду спорта

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М., Физкультура и Спорт, 1986 г.

2. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М., Физкультура и Спорт, 1983. Матущак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990.

3. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск, «Полымя», 1985 г. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. – Красноярск, Изд. КПКУ, 1995.

4. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. – М., 2000.

5. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – М., ФОН, 1997.

6. Пилюян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. – М., ФОН, 1997.

7. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. – М., «Физкультура и Спорт», 1984.

8. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. – М., ГЦОЛИФК, 1986 г.

9. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. – М., Советский спорт, 2003.

10. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. – М., МГИУ, 2001.

## **5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе**

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.ru/>
3. Международный Олимпийский Комитет <http://www.olympic.org/>
4. Федерация спортивной борьбы России <http://www.wrestrus.ru/>

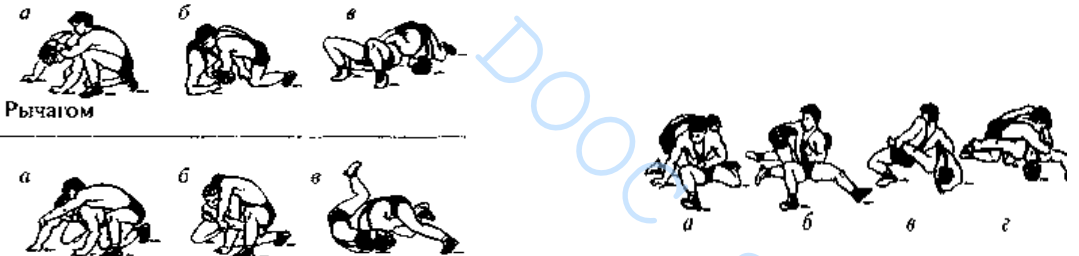
## Приложение

### План-конспект занятий по греко-римской борьбе для группы базового уровня второго года обучения (БУ -2)

Задача урока: 1. Обучение техническим действиям в партере. 2. Развитие ловкости. 3. Воспитание волевых качеств.

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Части урока и их продолжительность	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Вводная- часть 5 минут	Построение группы, расчет, рапорт дежурного тренеру. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.	5 минут	Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.
Подготовительная часть 30 минут	<p>Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.</p> <p>Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в паре, гимнастическое колесо.</p> <p>Построение группы по ковру и выполнение упражнений:</p> <p>1. И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.</p> <p>2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.</p> <p>3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.</p> <p>4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.</p> <p>5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.</p> <p>6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.</p> <p>7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 –й. и. п.</p> <p>8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.</p> <p>9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.</p>	<p>30 минут</p> <p>10раз</p> <p>10 раз</p> <p>10раз</p> <p>10раз</p> <p>10 раза</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза по 30</p>	<p>Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги</p> <p>Голову вперед не наклонять</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Локти вперед не сводить</p> <p>С места не сходить</p> <p>Туловище прямое</p> <p>И. п. принимать только после команды</p>

<p>Основная часть – 50 минут</p>	<p>10. Борьба ногами лежа (2/2)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед – назад, в стороны, круговые движения</li> <li>2. Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере, сопротивляющемся не в полную силу.</li> <li>3. Изучение переворота захватом рук сбоку</li> <li>4. Учебная схватка в партере по формуле 2/2</li> <li>5. Передвижения, захваты и борьба за захваты.</li> <li>6. Контрприем выход наверх с выседом с захватом разноименного запястья.</li> </ol> 	<p>сек. 4 минуты 4 минуты 10 минут 10 минут 4 минут 10 минут 6 минут</p>	<p>Активно работать ногами</p> <p>Ноги поставить шире плеч упор руками в ковер</p>
<p>Заключительная часть 5 минут</p>	<p>Упражнения для укрепления мышц шеи. Ходьба, упражнения для восстановления дыхания. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.</p>	<p>5 минут</p>	<p>Активно работать корпусом</p>

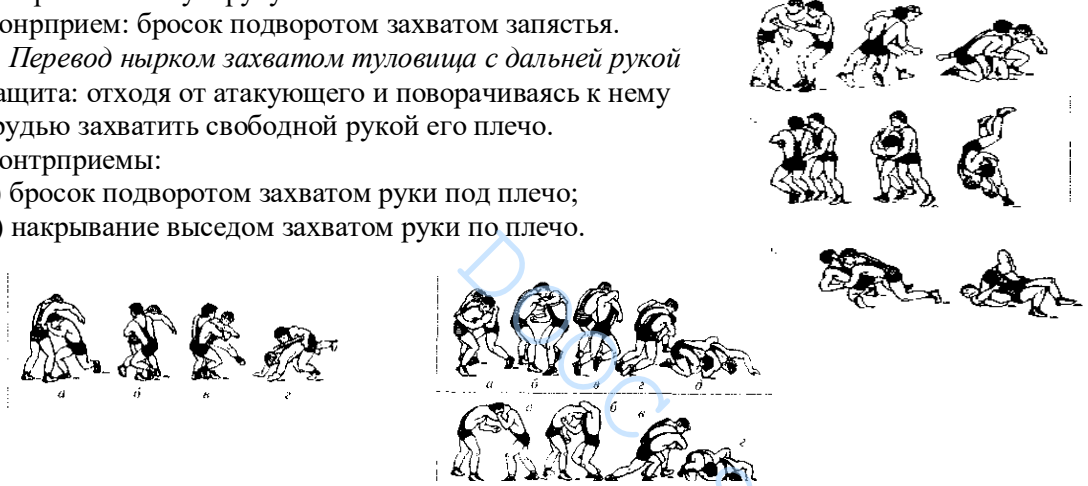


## Конспект занятий по греко-римской борьбе для группы базового уровня пятого года обучения (БУ -5)

Задача урока: 1. Изучение элементов техники прием в стойке. 2. Развитие гибкости, ловкости, быстроты. 3. Воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Части урока и их продолжительность	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Вводная- часть 5 минут	Построение группы, расчет рапорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.	5 минут	Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.
подготовительная часть 40 минут	Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба. Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в паре, гимнастическое колесо.	40 минут	Ходьба налево в обход. Обратит внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги
Основная часть – 85 минут	Построение группы по ковру и выполнение упражнений:	10 раз	Голову вперед не наклонять
	1. И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.	10раз	Ноги в коленях не сгибать
	2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.	10 раз	Локти вперед не сводить
	3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.	10 раз	С места не сходить
	4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.	10 раз	Туловище прямое
	5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.	10 раз	И. п. принимать только после команды
	6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.	10 раз	Активно работать руками
7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 –й. и. п.	2 п. по 10 раз.	Рывок на себя без включения веса своего тела.	
8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.	2 п. по 10 раз.	Неплотное прижимание	
9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.	10 минут 5 минут 5 минут	противника к себе	

<p>Заключительная часть 5 минут</p>	<p>10. Борьба на руках</p> <p>1. <i>Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища</i>          Защита: зашагивая повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.          Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.</p> <p>2. <i>Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой</i>          Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью захватить свободной рукой его плечо.          Контрприемы:          а) бросок подворотом захватом руки под плечо;          б) накрывание выседом захватом руки по плечо.</p>  <p>1. Соревновательный период: деление на пары в зависимости по весовой категории</p> <p>Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «на внимание». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.</p>	<p>10 минут</p> <p>10 минут</p> <p>10 минут</p> <p>35 минут</p>	<p>В момент рывка послать руку перед противником вперед-вправо, зашагнуть освободить захваченную руку</p> <p>Недостаточно плотный рывок правой рукой за шею</p> <p>Нет скручивающего действия этой рукой</p> <p>Атакующий захватывает правой рукой шею противника с боку а левой рукой за запястье</p> <p>Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху</p> <p>разбор (« + » и «--» каждого поединка)</p>

DOOC SPUTNIK