1

**Управления образования Промышленновского муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Принято на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

педагогического совета директор МБОУ ДО

«ДЮСШ п. Плотниково

Протокол № \_\_\_\_\_\_

От «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

**«Борьба»**

Возраст (7-18лет)

Срок реализации 1год

Составитель:

Брайко Петр Гаврилович, тренер-преподаватель

п. Плотниково 2020г.

2

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Раздел «Комплекс основных характеристик программы»** |  |
| 1.1 | Пояснительная записка | **3** |
| 1.2 | Цель и задачи программы | **6** |
| 1.3 | Учебный план с часовой нагрузкой | **7** |
| 1.4 | Содержание программы | **9** |
| 1.5 | Планируемые результаты | **22** |
| 1.6 | Личностные, мета-предметные и предметные результаты | **24** |
| **2** | **Комплекс организационно - педагогических условий** |  |
| 2.1  2.2 | Календарный учебный график  Условия реализации программы | **26**  **32** |
| 2.3 | Формы аттестации | **36** |
| 2.4 | Оценочные материалы | **37** |
| 2.5 | Методическое обеспечение программы | **39** |
| **3.** | **Литература** |  |
| 3.1 | Список литературы для педагогов | **40** |
| 3.2 | Список литературы для учащихся | **41** |
| **4** | **Приложения** | **44** |

3

**1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Дополнительного Образования «Детско-Юношеская Спортивная Школа п. Плотниково», является государственным бюджетным образовательным учреждением, которое осуществляет деятельность в области физической культуры и спорта и в соответствии с лицензией и Уставом реализует дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Борьба» (далее - Программа).

Является основным документом определяющим направленность и содержание учебного процесса в спортивно-оздоровительных группах отделения вольной борьбы в МБОУ ДО ДЮСШ п. Плотниково.

Программа модифицированная, за основу взята Программа спортивной подготовки по Спортивной борьбе ГБОУ «Центр спорта и образования «Москвы 2017г.

Настоящая Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательных учреждений и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

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

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

Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Мин-обрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 « Об утверждении Сан. ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Вольная борьба это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов.

Данная программа разработана в соответствии с:

* Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020года;
* Приказом Мин-просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы)»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

**Цель борцовского поединка** – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удается, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

***Актуальность*** создания данной программы объясняется тем, что она 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

5

отношении к слабому. 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.

***Отличительными особенностями*** данной дополнительной общеразвивающей программы, от других программ по вольной борьбе, является то, что в ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

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

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия вольной борьбой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений,

6

исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала.

Программа предназначена для тренеров-препода­вателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

**1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий вольной борьбой.

**Задачи программы:**

- развивать физические и морально-волевые качества спортсмена;

- научить коммуникативным навыкам организации учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогами и сверстниками;

- развивать физические качества общей физической подготовленности;

- обучить техническим приемам;

- воспитать морально-волевые качества личности;

- воспитать перспективных юных борцов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

Требования к возрасту, наполняемости групп и физической подготовленности учащихся, предусмотренные программой, представлены в *Таблица 1*

7

**Особенности формирования групп**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Период  обучения | Минимальный возраст  для зачисления | Число  учащихся  в группе | | Требования к физической подготовленности на конец учебного года |
| min | max |
| СО | 1 год | 6 | 15 | 30 | Выполнение нормативов по ОФП |

**1.3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН С ЧАСОВОЙ НАГРУЗКОЙ**

**Учебно-тематический план**

**группы спортивно-оздоровительной подготовки 1 года обучения – СО-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ. культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ. упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила борьбы** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики борьбы** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **126** |  | **126** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **95** |  | **95** |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | | **276** | **29** | **247** |  |  |

*Таблица 2*

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов (1 академический час равен 45 мин.).

**1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Программный материал теория:**

**Теоретическая подготовка**

**1.Введение -** Уровень современного спорта высших достижений в борьбе очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных борцов высокой квалификации. В подготовке борцов ведущую роль играет система спортивной тренировки.

**2.Физическая культура и спорт для человека**. Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**Занятия физической культурой**. Профилактика различных заболеваний, физические упражнения быстро снимают психические нагрузки, успокаивают нервную систему. Мюссе: "Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить, физические упражнения".

10

Термин спорт происходит от латинского слова disportare - развлекаться. Соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Спорт как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

**Целью физической культуры и спорта** - является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

**3.Техника безопасности на тренировках:**

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**4. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:**

1. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы.

2. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм:**

Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры,

11

количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

**Физические упражнения** - своеобразный регулятор, обеспечивающий управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. Физические упражнения как средство сохранения здоровья.

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ то вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

**6. Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль**. Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

**Практическая часть:**

**1.Общая физическая подготовка**. 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,

12

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 (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др. Бег: па короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др. Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; па одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги па другую; с двух ног па одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на

возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений. Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола). Упражнения без предметов: а)упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рукв упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.; б)упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед,

13

назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.; в)упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах па месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; г)упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.; д)упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой)-ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких

14

предметов сводом стопы; е) упражнения па расслабление - из полу наклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением**,** свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.; ж)дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перепое веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом па каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. Упражнения с предметами: а)со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка па один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.; б)с гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с

15

сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°;переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.; в)упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя(стоя,лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); г)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 и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя па коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования па дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.; д)упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.; с) упражнения с гирями для тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из- за головы; вращение гири па весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь па грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки;

16

повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в

выпрямленных руках). Жонглирование - бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать донышком па ладонь;жонглирование в парах и др.; ж) упражнения со стулом - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть па сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле ( с зафиксированными ногами) и др. Упражнения на гимнастических снарядах: а) на гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки па двух йогах, с одной па 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 ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.; б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз,

17

подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стейке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногамипола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время

упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке па расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.; в) на кольцах и перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы па согнутых руках, головой вниз, па коленях, па носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.; г) на канате и шесте - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног; д) на бревне - ходьба, бег, прыжки с поворотами па 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность; е) на козле и коне - опорные прыжки через снаряды разной высоты; ж) упражнения па батуте (для учащихся тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок па две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, па колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед па живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на 180° - прыжок

18

на колени - прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот- 1/2 сальто вперед на спину - прыжок па колени - прыжок с поворотом на 180° в сед - прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги - прыжок в сед - прыжок с пируэтом на колени - прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед - прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед па ноги и др. Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций павремя; игры на воде. Передвижение навелосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

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

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

2.**Специальная физическая подготовка**. Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки па руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом па одну йогу, в стойку па лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков. 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; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о степу; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера. Упражнения

19

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, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении па спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего па четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока па другой; падение па бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего па четвереньках партнера, через шест (палку); кувыроквперед с подъемом разгибом;кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением па бок; кувырок

через палку с падением па бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой па кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад. Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения. Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) па 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 перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном па руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов. Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс,

20

грудь; поднимание партнера, стоящего па четвереньках, лежащего па животе; переноска партнера на плечах, па спине, на бедре; сидящего спереди, па 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 и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба па руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рукчерез стороны, разведение и сведение рук па уровнеплеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера па плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановкипосле кружения и вращения; кувырки впереди назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера. Содержание разминки борца. Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть тренировки. Благодаря

этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам занимающихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства. С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения). Примерная схема разминки 1. Комплекс общеподготовительных упражнений: 5-10 мин; 2. Элементы акробатики и самостраховки: 5-10 мин; 3. Игры и эстафеты: 5-10 мин; 4. Освоение захватов: 5-10 мин; 5. Работа на руках в стойке и партере: 5-10 мин; 6. Упражнения на мосту: 5-10 мин. В целях

21

профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений: - передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала); - из упора лежа забегание ногами но кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один - влево, два раза вправо, два - влево и т.д.); - из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз); - передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала); - ходьба в упоре на руках с помощью партнера; - акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед- назад, вправо-влево); 7. упражнения в самостраховке; 8. упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные); 9. упражнения на мосту; -передвижения па мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);10. забегание па мосту вправо-влево; 11. упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок. Впроцессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

**3.Технико-тактическая подготовка.** Основные положения в борьбе. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево- вперед, направо- назад, направо-кругом на 180°. В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты па боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты с изгибанием ног в тазобедренных суставах. Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания;

22

маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.). Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног. Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

**4.Инструкторская и судейская практика**. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план тренировочного сбора. В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также: - приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора ( во время проведения показательных выступлений); - организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; - составление положения о соревновании; - оформление судейской документации: заявка 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; таблицасоставления пар; - изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе; - освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу;определения поражения в

23

схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра. В процессе обучения технике и тактике приемов борьбы, развития функциональных способностей, физических качеств, формирования способности к соревновательной деятельности в вольной борьбе используются различные по содержанию и функциональной направленности упражнения. Упражнения (средства) обеспечивают усвоение приемов борьбы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата спортсмена, развитию вегетативной системы и облегчают усвоение тактико-технических построений в борьбе. Как правило, совокупность физических упражнений разделяют по их конкретной принадлежности к специфической, спортивной деятельности и делят на общеразвивающие (вспомогательные), специальные и основные (соревновательные).

**5. Соревнования:**

**Теория:** Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные)

**Практика:**  Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**6. Контрольные упражнения:**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине.

**7. Контрольные тесты:**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

**1.5.Планируемые результаты**

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе занятий по программе**

* 1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
     + история развития спортивной борьбы;
     + место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
     + основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
     + гигиенические знания, умения и навыки;
     + режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
     + требования техники безопасности при занятиях спортивной борьбой.
  2. В области общей и специальной физической подготовки:
     + освоение комплексов физических упражнений;
     + развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;
     + укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
  3. В области избранного вида спорта:
     + Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
     + Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у учащихся в результате занятий по программе:**

**Коммуникативная компетентность** –способность вступать в коммуникацию с целью бытьпонятым.

**Социальная компетентность-** связана с окружением,жизнью общества,социальнойдеятельностью личности (способность к сотрудничеству, умение решать проблемы в различных жизненных ситуациях, навыки взаимопонимания, социальные и общественные ценности и умения, коммуникационные навыки, мобильность в разных социальных условиях).

**Мотивационная компетентность-** связана с внутренней мотивацией,интересами,индивидуальным выбором личности (способность к обучению, изобретательность, навыки адаптироваться и быть мобильным, умение достигать успехов в жизни, интересы и внутренняя мотивация личности, практические способности, умения делать собственный выбор).

**Предметная компетентность** –способность анализировать и действовать с позиции отдельныхобластей человеческой культуры.

**Информационная компетентность** –способность обеспечивать навыки деятельности ученика синформацией при помощи реальных объектов (телевизор, принтер, магнитофон, компьютер, книга, журнал и др.) и информационных технологий (аудио-, видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет и др.). Формируются умения самостоятельно искать,

**1.6. Личностные, мета-предметные и предметные результаты,**

**которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы**

**Ожидаемые результаты**

В ходе реализации данной программы обучающиеся будут:

**Знать:** историю развития спортивной борьбы в России, общие вопросы о борьбе;

четкий распорядок дня спортсмена, основы питания и восстановления, правила личной гигиены и профилактики травматизма;

пагубное влияние на организм табака, алкоголя, спиртных напитков, токсических веществ, наркотиков, транквилизаторов;

физиологические основы системы дыхания, кровообращения, энергосбережения при мышечных нагрузках;

закономерности спортивной тренировки, периодизацию спортивной тренировки, способы организации самостоятельных занятий;

психо-функциональные особенности собственного организма и способы их регуляции;

индивидуальные способы самоконтроля;

правила соревнований;

**Уметь:** технически тактически правильно выполнять двигательные действия, применять их в соревнованиях;

проводить самостоятельные занятия;

самостоятельно регулировать и контролировать состояние организма, соблюдать технику безопасности во время тренировок, соревнований;

управлять своими эмоциями, владеть культурой общения, соблюдать нормы поведения со взрослыми и сверстниками.

**Способы фиксации результатов.**

Для отслеживания развития у занимающихся физических качеств и уровня технической подготовки используется тестовый контроль 2 раза в год.

**Личностные результаты:**

* приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям спортивной борьбой ;
* воспитают в себе волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
* сформируют потребности в здоровом образе жизни;
* сформируют потребность в самоорганизации: трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность;
* сформируют принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

**Мета-предметные результаты:**

* будут социально адаптированы через занятия борьбой;
* развивать мотивацию к знакомству с окружающим миром, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;
* приобретут и разовьют физические и морально-волевые качества;
* будут осознанно относиться к своему здоровью, разовьют функциональные возможности организма;
* сформируют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* овладеют базовыми предметными и меж-предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* овладеют основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим.

**2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

**2.1Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию- проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
| 1 | Техника безопасности по единоборству. Знания о физической культуре  Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов | 2 | Инструктаж | Захваты и освобождение от захватов на результат |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые | Кувырки |
| 3 | Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами | 2 | Групповые и индивидуальные | Захват и освобождение от захватов |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповые | Группировку |
| 5 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые и индивидуальные | Захваты и освобождение от захватов |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 7 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | Правильный переворот подбив |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 9 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | Удержание на мосту захват подбив переворот |
| 10 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 11 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированные | Контрприем |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 13 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные и групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые | наблюдение |
| 15 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 17 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные и групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые | наблюдение |
| 19 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные и групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 20 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 21 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые |  |
| 23 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 25 | Обучение технических способностей в партере и в стойке |  | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 27 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 29 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 30 | Соревнования | 2 | Групповые | наблюдение |
| 31 | Соревнования | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 32 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 33 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповая | наблюдение |
| 35 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 37 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповой | наблюдение |
| 39 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 40 | Контрольные тесты | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 41 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальное | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированные | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Броски |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 47 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальный | Приемы |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 49 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированные | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальный | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 55 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые | наблюдение |
| 56 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповой | наблюдение |
| 58 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповой | наблюдение |
| 60 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 61 | Контрольные упражнения | 2 | Комбинированный | наблюдение |
| 62 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповой | наблюдение |
| 64 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальный | наблюдение |
| 68 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповой | наблюдение |
| 70 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 71 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальный | наблюдение |
| 72 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповой | наблюдение |
| 74 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальный | наблюдение |
| 76 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые | наблюдение |
| 78 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 79 | общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 80 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 82 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 84 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 86 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 88 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 90 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 91 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 93 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 95 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповые | наблюдение |
| 97 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 99 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 100 | Соревнования | 2 | индивидуальные | наблюдение |
| 101 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые | наблюдение |
| 103 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 104 | Проверка знаний, умений, навыков | 2 | Групповой | Сдача норм, дружеские встречи, соревнования |
| 105 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 106 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 107 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 108 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 109 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 110 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 111 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 112 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 113 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 114 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 115 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 116 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 117 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 118 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | наблюдение |
| 119 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 120 | Соревнования | 2 | Индивидуальные | Наблюдения |
| 121 | Соревнования | 2 | Индивидуальные | Наблюдения |
| 122 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 123 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 124 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 125 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 126 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 127 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 128 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 129 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 130 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 131 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 132 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 133 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 134 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 135 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 136 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 137 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 138 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | наблюдение |

**2.2 Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Спортивный зал для проведения занятий.

2. Методические пособия по изучению отдельных тем или разделов программы, проведению боев, теоретических и практических занятий.

3. Дополнительная литература (по всем темам).

4. Оборудование (в расчёте на 15 человек):

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Раздел** |  | | **Наименование** | |  |  |
| 1. | раздел «Медицина» | перевязочные | | средства, | кровоостанавливающие | средства, |  |
|  |  | кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности), бинты марлевые, | | | | |  |
|  |  | грелка, охлаждающие пакеты (1 шт.), устройство – маска для | | | | |  |
|  |  | искусственной вентиляции легких, средства иммобилизации, | | | | |  |
|  |  | аптечка автомобильная ФЭС, аптечка туристическая (1 шт.), | | | | |  |
|  |  | аптечка АИ-2 (1 шт.), пакет индивидуальный перевязочный (4 шт.) | | | | |  |
| 2. | раздел «Пожарная | огнетушитель порошковый, шкаф пожарный, пожарный рукав, | | | | |  |
|  | безопасность» | стволы пожарные, огнетушитель воздушно-пенный, модели | | | | |  |
|  |  | пожарной техники, боевая одежда пожарного (боевка, каска, | | | | |  |
|  |  | ремень, краги) | |  |  |  |  |
|  |  |  |
| 3. | Раздел «Вольная борьба» | Ковер, покрывало, тренировочный манекен, станок, канат, гантели, эспандеры и резиновые бинты, штаги, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр), | | | | |  |
|  |  |  | | | | |  |
|  |  |  | | | | |  |
|  |  |  | | | |  |  |
| 5. | Необходимые | магнитофон, проектор, телевизор, компьютер, ноутбук, принтер, | | | | |  |
|  | технические |  |
|  | копировальная машина, сканер. | | | |  |  |
|  | средства обучения |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |
| 6. | Экипировка бойца |  |
|  |  |  |
|  | Костюм борца для занятий греко-римской борьбой: трико (шерстяное, хлопчатобумажное или синтетическое), бандаж или плавки и специальная мягкая обувь (борцовки). | | | | |  |
|  |  |  |
|  |  |  | | | |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |

**Информационное обеспечение:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Вид продукции** | **Название** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Видеофильмы о детских |  | |  | Американский рестлер- Волшебник (2016); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | соревнованиях |  | |  | Чистая победа (2012); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | Поддубный (2012)  (https://www.youtube.com/watch?v=sFdBMGB64bU); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | Легиндарный (2010 г.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | (https://www.youtube.com/watch?v=Y3BpoijpE1A); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  Молот (2010) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  | (https://www.youtube.com/watch?v=DGCANjjvuW0); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  | Поверь в (2004г) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  | (https://www.youtube.com/watch?v=70EB9-Dxu7g); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  | Личное (2008г) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  | (https://www.youtube.com/watch?v=yv8Z2KcMqYc); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Демонстрационный |  | |  |  | Вольная борьба основы (Учебный фильм) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | материал |  | |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs); | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  Вольная борьба подготовка(https://ok.ru/video/34627914329); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |
| 3 | Видеофильмы - |  Вольная борьба (https://www.youtube.com/watch?v=CKYmbJxjaF4); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | |  |  |
|  | экспедиции педагогов |  Вольная борьба как смысл жизни | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | (https://www.youtube.com/watch?v=3O4We3gQYRU); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |
|  |  |  Вольная борьба как один день (https://www.youtube.com/watch?v=ClpydIxtTtg); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | | |  |  | |
|  |  |  Вольная борьба от первого лица (https://www.youtube.com/watch?v=CPP- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | G4KELUo); | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | |
|  |  |  | | | | | |  | | |  | | | | | |
|  |  |  Развитие вольной борьбы в России | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | (https://www.youtube.com/watch?v=dbBoBV2Co-4); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Интернет источники |  | |  |  | История современной вольной борьбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=fsVK4W6cvO4); | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  |  | Медицина в вольной борьбе (https://ok.ru/video/5920589107); | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=f-eOUa-065c; | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=bx9n15fAWUM; | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**2.3 Формы аттестации**

**Способы проверки результатов выполнения программы:**

Проведение тестирования, наблюдения, опрос, выполнение учащимися практических заданий, прохождение контрольных дистанций, выполнение зачетов по ОФП.

Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в сетке часов, так и вне сетки часов программы в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению соревнований по вольной борьбе, экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ», «Правилами организации и проведения соревнований учащихся РФ», Письмом Мин.общего и проф.образования РФ от 07.12.1998г. №654/19-15 «Об организации учебно - тематических экскурсий и дальних экскурсионных поездок учащихся образовательных учреждений России».

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Реализация программы предполагает участие учащихся в однодневных и многодневных мероприятиях (соревнования, экскурсионные поездки, экспедиция, лагерь, слет, соревнования, учебные сборы и т.п.) и выполнение нормативов и присвоение спортивных разрядов.

**2.4 Оценочные материалы**

Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценкацелесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

**2.5 Методическое обеспечение программы**

**Методы и формы, средства и приемы обучения, способы организации**

учебно-тренировочных занятий

**Методы**

Словесный

объяснение нового материала;

рассказ обзорный для раскрытия темы;

беседы с обучающимися в процессе изучения темы.

Репродуктивный

Практический

выполнение упражнений, заданий.

судейская практика, подвижные игры.

Соревновательный

Проведение учебных скачек.

При обучении технике , для создания правильного зрительного представления изучаемого технического приёма, показ и объяснение дополняется демонстрацией кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей.

Для эффективности обучения техническим приёмам используют учебное оборудование: отражающие стенки, стойки, переносные ворота.

**Формы обучения**

учебно- тренировочные занятия;

беседы с обучающимися во время изучения темы;

просмотр видео и слайд - фильмов по изучаемой теме;

участие в соревнованиях;

участие в показательных выступлениях по вольной борьбе;

участие в спортивно- массовых праздниках;

участие в соревнованиях в качестве судьи.

Способы организации учебно- тренировочных занятий

фронтальный, групповой, работа в парах, индивидуальный

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Анкетные данные выдающихся спортсменов свидетельствуют о том, что большинство из них начали заниматься борьбой с 8 -летнего возраста. Анатомо-физиологические и психологические особенности детского организма обеспечивают более эффективное по сравнению со взрослыми освоение приобретаемых навыков овладения элементами техники верховой езды. Пластичность нервной системы детей и подростков позволяет более успешно воспитывать у них координационные способности, чувство равновесия, ловкость, быстроту и точность двигательных реакций.

При этом наиболее эффективной является игровая форма занятий,

проведение различных эстафет, подвижных и спортивных игр по максимально упрощенным правилам (прыжки, кувырки, кульбиты, перевороты, элементы вольтижировки). Вместе с тем на ранних этапах подготовки нельзя перегружать юных борцов спортивными техническими элементами и навыками.

Для нормальной организации учебного процесса необходимо заблаговременно предусмотреть формы проведения занятий, а так же необходимую материальную базу.

Формы проведения УТЗ описаны в разделах программы по этапам подготовки. Требования к материальной базе утверждены в Федеральном стандарте подготовки по вольной борьбе.

Для достижения результата используются соответствующие формы проведения занятий: Теоретическая

Общая и специальная физическая подготовка Техническая подготовка

Различные формы проведения занятий реализуются в ходе последовательных частей одной тренировки.

**3.Литература**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

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

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.

4.Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы /В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.

5. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении Сан. ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

7. Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

8. Приказ Мин-обрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.

10. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Подред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.

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

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

13. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха,2011.

Список литературы для учащихся

1. Ананьева, Е. Вольная борьба: вопросы и ответы [Текст]/ Е. Ананьева, Ю. Куканова. – М.: ОлмаМедиаГрупп, 2013.

2. Бабкин, А.В. Вольная борьба. Специальные виды борьбы: учеб.пособие / А.В. Бабкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2012 – 252 с.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 c.

4. Биржаков М.Б. Введение в вольную борьбуТекст] / М.Б. Биржаков. - СПб.: НП «Издательство «Невский Фонд», 2014. — 544 с.

5. Буренко Л. Города-герои России. Листая истории славные страницы. Классные часы, уроки мужества, викторины, конкурсы[Текст] / Л. Буренко. - М.: Учитель, 2016.-212с.

6. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие / М.Я.

7. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 c.

8. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшими. [Текст] / В.Ю. Давыдов - М.: Советский спорт, 2013

9. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях. [Текст] / С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012

10. Кордемский Б. Затейные задачи[Текст] /Б. Кордемский.- СПб.: Амфора, 2015.-224с.

11. Макаров, В. М. Подготовка навыков вольной борьбы с применением технических средств: дис. канд. пед. наук [Текст]/ В.М. Макаров. -Тула, 2014-190с.

12. Мамина Н.А. Безопасность на дороге: стихи и развивающие задания[Текст] / Н.А. Мамина. -М.: Издательство: Учитель, 2017, 16с.

13. Маринченко, А.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие [Текст]/ А.В.Маринченко. - М.: Дашков и К, 2015. - 360 c.

14. Махов И.И. Вольная борьба на уроках физической культуры для 5-8 классов. [Текст] / И.И. Махов - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012

15. Микалко Майкл Рисовый штурм и еще 21 способ мыслить нестандартно[Текст] /Майкл Микалко.- Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2015.-416с.

16.Ситник, Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр[Текст] / Б.А. Ситник. - М.: Суфлер, Феникс, 2013. **-** 567 c.

17.Соколова М.В. История вольной борьбы, Учебное пособие [Текст]/ М.В. Соколова. - М.: Мастерство,2012. - 352 с

18.Соколова О.В. Правила поведения в опасных ситуациях[Текст]/О.В. Соколова. - СПб. Литера, 2016. -64с.

19.Удалова Т. А. Работа с детьми разных образовательных потребностей [Текст] / Т.А. Удалова // Дополнительное образование и воспитание. - 2014. - № 8. - С. 19-21.

20.Федотов Ю.Н., Теория и методика вольной борьбы: Учебник [Текст]/Ю.Н.Федотов,

21.В.А. Таймазов. − М.: «Советский спорт», 2014. 424 с.

22.Черныш, И. В. Походная энциклопедия учащегося по вольной борьбе / И. В. Черныш. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2013. – 448

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России

http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

http://www.championat.com/

http://www.sport-express.ru/

http://www.

http://www.sports.ru/

http://www.slamdunk.ru

http://www.

http://www.myscore.ru/

http://smotrisport.tv/event/

http://www.pbleague.ru/

http://www.fiba.com

Приложение 1

**4.Приложение**

**Тесты входящей и итоговой аттестации**

**Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся**

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам (Приложение 1) и три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для каждого года обучения предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах. Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

**2 балла** – если на вопрос ответили в полном объеме;

**1 балл** – если на вопрос ответили, но не в полном объеме;

**0 баллов** – если на вопрос совсем не ответили.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **40** баллов, или **100%.**

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

**100% - 75%** -программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне; **74% - 50%** -программный материал усвоен на удовлетворительном уровне; **ниже 50%** -программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты тестирования и ответов на контрольные вопросы сводятся в таблицу 1, содержащие сведения о выполнении заданий каждым учащимся и усредненные данные по выполнению учебной программы всем кружковым объединением.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Результаты диагностики теоретических знаний учащихся** | | *Таблица 1* | |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Фамилия, Имя** | **Количество баллов по разделам программы** | **Сумма** | **%** |  |
| **учащегося** |  | **баллов** |  |
|  |  |
|  |  |  |  |

1.

2.

3.

**Средний процент усвоение программы в кружковом объединении**

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Результаты стартового, промежуточного и итогового мониторинга** | | | | | | | |  |  |
|  |  | **теоретических знаний учащихся** | | | | | |  | *Таблица 2* |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **№** | **Фамилия, Имя** | **Старт-тест** | | **Промежуточный** | | | **Итог - тест** | | **%** |  |
|  | **тест** | | **усвоения** |  |
| **п/п** | **учащегося** |  |  |  |  |  |  |
| **баллы** | **%** | **баллы** |  | **%** | **баллы** | **%** | **программы** |  |
|  |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Средний процент усвоение программы в кружковом объединении** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 2**

**Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся**

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 2).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное

количество **баллов:**

**«отлично»** -20б;

**«хорошо»** -10б;

**«удовлетворительно»** -5б;

**«неудовлетворительно»** -2б.

**Содержание предлагаемых тестов:**

**Тест 1** –Бег на60метров

**Тест 2** –Прыжок в длину с места

**Тест 3** –Подтягивание из виса лёжа на перекладине **Тест 4** –Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу **Тест 5** –Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4). По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении всех лет обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **Протокол результатов** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **диагностирования физического развития учащихся** | | | | | | | | | | | | | *Таблица 3* | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **№** |  | **Ф.И учащихся** | |  | **Количество** | | | **баллов за каждый тест** | | | | | |  | **Сумма** | **%** |  |
|  |  |  | **Тест 1** | **Тест 2** | |  | **Тест 3** |  | **Тест 4** | **Тест 5** | |  | **баллов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Средний процент по группе** | | | | | | |  |  |
|  | |  | | |  |  | | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического развития** | | | | | | | | | | | | | | | *Таблица 4* | |  |
|  |  | **Группа №\_\_\_\_** | | **1 год обучения** | | | |  |  |  |  | **Итого** | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кол-во детей** | |  | **Средний балл** | | |  | **%** | |  | **Общее кол-во** | |  |  | **%** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся**

Проверка усвоения практических навыков по вольной борьбе осуществляется два раза в год в начале первого учебного полугодия и в конце второго учебного полугодия на специальной контрольной дистанции.

Дистанция не должна быть сложной, но обязательно должна включать все основные виды препятствий (Приложение 3).

Судейство осуществляется по бесштрафной системе.

Освоение программы по вольной борьбе отслеживается путем сравнения времени прохождения учащимся контрольной дистанции с эталонным временем. За эталонное время принимаем результат прохождения дистанции подготовленным учащимся соответствующего возраста и пола. Если принять освоение технических приемов лучшим туристом за стопроцентное, то процент освоения технических приемов учащихся можно определить по формуле:

* = Тэ: То Х 100,

где Тэ – эталонное время, сек; То – время учащегося, сек

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о времени прохождения каждым учащимся контрольной дистанции и проценте освоения им технических навыков и усредненные данные по группам учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 5 и 6).

**Протокол результатов мониторинга**

**практических навыков учащихся кружкового объединения № \_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | *Таблица 5* |  |
| **№Фамилия, Имя учащегося** | **СТАРТ-ТЕСТ** | **ИТОГ-ТЕСТ** | | **% освоения практ.** |  |
| **Т0, сек П, %** | **Т0, сек** | **П, %** | **части программы** |  |
|  |  |

1.

2.

3.

4.

5.

**Эталонное время ТЭ -** **сек** **Средний процент по группе**

**Результаты стартового (итогового) тестирования**

**практических навыков кружковых объединений по годам обучения**

*Таблица 6*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа № \_\_\_\_\_\_\_ 1 года обучения** | | |  | **ИТОГО** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Кол-во детей** | **Среднее время Т0** |  | **%** | **Общее кол-во детей** |  | **%** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

*Таблица 7*

**Сенситивные периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Рост |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Быстрота |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст лет | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** |
| Бег 30м (сек) | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 |
| Бег 1000м (мин) | 5.40 | 5.00 | 4.90 | 4.80 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 19,2 | 18,9 | 18.7 | 18.6 |
| Пр. в длину с места (см) | 160 | 165 | 170 | 175 |
| Метание мяча (м) | 22 | 25 | 27 | 30 |
| Подтягивание в висе  (кол-во раз) | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 9 | 10 | 11 | 12 |

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст лет | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** |
| Бег 30м (сек) | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 |
| Бег 1000м (мин) | 6.10 | 5.40 | 5.30 | 5.20 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 19,8 | 19,5 | 19.3 | 19.2 |
| Пр. в длину с места (см) | 140 | 150 | 160 | 170 |
| Метание мяча (м) | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Вис (сек) | 12 | 15 | 16 | 17 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 14 | 15 | 16 | 18 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 10 | 11 | 12 | 13 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Таблица нормативов (Норы ОФП) (10-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 9,9 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,2 | 11,4 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 7 | 4 | 3 | 17 | 11 | 9 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 20 | 14 | 12 | 14 | 8 | 7 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 35 | 25 | 15 | 30 | 20 | 15 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

**Таблица нормативов(норм) ГТО для учащихся (15-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 8,7 | 9,7 | 10,0 | 9,6 | 10,6 | 10,9 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 10 | 6 | 4 | 18 | 11 | 9 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 22 | 16 | 12 | 15 | 9 | 7 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 47 | 36 | 30 | 40 | 30 | 25 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

*Таблица 8*

**Примерная схема тренировочного занятия для группы СО**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Продолжительность  мин. | Методические указания |
| Подготовительная часть 20 минут | Построение учащихся, постановка задач урока | 3-5 | Выполняется  всей группой |
| Беговые упражнения | 3-5 |
| Акробатические упражнения | 4-5 |
| Упражнения общеразвивающего характера | 5-6 |
| Специальные упражнения | 4-5 |
| Основная часть 60 минут | Обучение техническим действиям в партере | 15 | Борцы распределяются  по парам по всей площади ковра |
| Активный отдых | 3 | Указать характерные ошибки в выполнении. |
| Специальные и имитационные упражнения с партнером | 6 | Выполняется всей группой |
| Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке | 15 | Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку. |
| Активный отдых | 2-3 | Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска. |
| Спортивные игры, эстафеты | 15-20 | Группа разбивается на команды. |
| Заключительная часть  10 минут | Упражнения на расслабление,  дыхательные упражнения | 5-6 | Выполняется всей группой |
| Подведение итогов, разбор тренировки | 4-5 | Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих. |

**Тест**

**1 вариант**

1.Спортивная борьба - это

1.единоборство двух невооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов.

2. единоборство двух вооружённых спортсменов.

3. единоборство двух вооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов.

2. Составьте соотношение Название Борьбы –Страна приоритета:

1.Бёки барилдан А. Татарстан

2.Кураш Б. Калмыкия

3.Казахша курес В. Япония

4.Кох Г. Армения

5.Сумо Д.Казахстан

6.Хапсагай Е.Якутия

3. Национальные виды борьбы на поясах в правилах судейства объединяет:

1. Судейство схватки проводится судейской бригадой.

2. Схватки проводятся в одежде, имеющий пояс.

3. После объявления результата схватки арбитр поднимает руку.

4.1 Чемпионат республики Татарстан по «Куреш» прошёл

1.2008

2.1940

3.1970

5. Когда была создана Международная Ассоциация «Куреш»?

1.1968

2.2008

3.1998

6. Борьба курешистов сопровождается активной борьбой ног у

1.Чувашей

2.Татар

3.Казахов

7.Напишите фамилию 1 Чемпиона РСФСР по борьбе «Куреш».

8. По окончании схватки борьбы на поясах арбитр занимает место в

1. центре ковра

2. углу ковра ,обозначенным зеленым цветом

3. углу ковра ,обозначенным синим цветом.

9 . Перечислите отличия правил при проведении поединков по борьбе в античной Греции от современных .

10. К славянам традиция состязаний по борьбе на поясах перешла:

1.от тюркских народов.

2.из Европы.

3.появилась у самих народов самостоятельно.

**2 вариант**

1. Международные спортивные виды борьбы (запишете неправильный ответ)

1.Греко-римская борьба (классическая)

2.Вольная борьба

3.Грэпплинг

4.Сумо

2. Как вид спорта, "Борьба на поясах" появилась в России

1.в 2003 году

2.в 1993 году

3.в 1903 году

3. «Куреш» признан в качестве официального вида спорта

1.2003 год

2.1940 год

3.1999 год

4. Когда была создана Федерация татаро-башкирской национальной спортивной борьбы «Куреш»?

1.1956

2.1968

3.1970

5. Продолжительность схватки «Куреш» (составьте цифрено -буквенное соотношение):

1. мужчины .

2. подростки и спортсмены старше 35 лет

3. дети, женщины и спортсмены старше 56 лет

А. 3 минуты чистого времени.

Б. 2 минуты чистого времени.

В. 4 минуты чистого времени

6.Напишите фамилию 1 Чемпиона мира по борьбе «Куреш» в категории до 100 кг.

7. Площадь за «зоной пассивности» в борьбе на поясах называется

1. «защитной зоной»

2. «зоной нападения»

3. «зоной борьбы»

8. Перечислите отличие спортивной борьбы от ударных единоборств.

9. Борьба на поясах была включена в программу:

1. летней Универсиады 2013 в Казани.

2.зимних олимпийских игр 2014 в Сочи.

3.лених олимпийских игр 2012 в Лондоне.

10. После чего арбитр жестом показывает, что борцы на поясах могут уйти с ковра?

1. после объявления результата схватки.

2. после того как борцы обмениваются рукопожатиями.

3. после того как борцы становятся по обе стороны от арбитра.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Подвижные игры**

***«Рыболовная верша»*** Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

***«Борьба с поясами»*** Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;

- повторить игру, сменив руку;

- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

***«Борьба с использованием поясов»*** Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину дохё. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;

- ограничить время игры;

- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

***«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»*** Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

***«Чертов мост»*** Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удается схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

***«Преграды»*** Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;

- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

***«Ушастый тюлень»*** Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

***«Эстафета - игра в классики»*** Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

***«Эстафета с мячом»*** Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

***«Игра с мячом в центре круга»*** Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

***«Мяч в корзине»*** Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи.По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

***«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»*** Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть. Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

***«Игра в волейбол набивным мячом»*** В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м х 6 м с нейтральной зоной — 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек. Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов»