

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛА №5  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
МБУ ДО СШ №5  
Протокол № 22 от «22» авг 2023г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО СШ №5  
А.В. Ким  
Приказ № от «22» авг 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ

**«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации: 1 год (144 часа)  
Возрастная категория: 6-18 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется:  
ID номер программы в Навигаторе: 17923

Авторы-составители:

Котенев В.А., заместитель директора по МР  
Лейба В.В., тренер-преподаватель

г. Анапа  
2023

## Содержание

<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты». .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка. ....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы. ....	9
1.3.1. Учебный план. ....	9
1.3.2. Содержание учебного плана. ....	10
1.4. Планируемые результаты. ....	22
<b>Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации». ....</b>	<b>24</b>
2.1 Календарный учебный график. ....	24
2.2. Условия реализации программы .....	29
2.3. Формы аттестации .....	29
2.4. Оценочные материалы .....	30
2.5. Формы контроля.....	31
2.6 Методические материалы .....	37
2.7. Список литературы. ....	38

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ является дополнительной общеобразовательной программой ознакомительного уровня в области физической культуры и спорта, составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 -20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г «О направлении информации»;

- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ (ссылка: <https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>).

Спортивная борьба способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей, формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Это один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. В отличие от

единоборств, в которых разрешена ударная техника, в борьбе схватка проводится не только в стойке, но и в партере (когда один из борцов стоит на коленях, лежит на груди, на боку и т.д.). Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд.

### **1.1.1. Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Спортивная борьба» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

### **1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

Данная программа *актуальна*, так как всё больше детей уже с младшего школьного возраста желают заниматься спортивной борьбой. Увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и, как следствие, возникают проблемы с физической выносливостью, осанкой, низкой работоспособностью, плохой координацией, ухудшается физическое и психическое состояние детей и молодёжи. На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы физического воспитания подрастающего поколения. Программа предоставляет возможность каждому ребенку гармонично развиваться и добиваться успехов через занятия спортом. Занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и воспитывают трудолюбие, дисциплинируют, развивают волю, внимание, восприятие, мышление, память.

*Новизна* программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам боевого искусства. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. В программе используется возможность

проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>.

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшать образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

**Педагогическая целесообразность** программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны, бесед о боевом искусстве; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно ориентированного обучения, обучения в сотрудничестве, дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка.

**1.1.3. Отличительные особенности** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, вариативного использования форм обучения, содержания занятий, в используемой педагогом литературе.

Данная программа модифицированная, составлена по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивная борьба». Составитель: Скворцова И.В., методист МКУ ДО ДЮСШ №5, г. Анапа 2018 год.

#### **1.1.4. Адресат программы**

Программа предполагает набор мальчиков и девочек - не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст учащихся 6-18 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Спортивная борьба»:

- заявление родителей (законных представителей) учащегося;
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка;

Младший школьный возраст (6-12 лет):

Ведущий вид деятельности – учебная. В этот период происходит анатомо-физиологическое созревание организма: нервные процессы становятся более подвижными и уравновешенными, тем не менее, возбуждение преобладает над торможением. Возрастает физиологическая выносливость, работоспособность. Именно в данном возрасте формируется активное развитие познавательной, эмоциональной и личностной сферы ребенка. Возникает интерес к первым результатам

учебной деятельности, к процессу, содержанию учения и к способам добывания знаний. Потребности детей младшего школьного возраста ориентированы на познание действительности через новые впечатления, активность в действиях и движениях, игровую деятельность, желание общаться со сверстниками и проявлять собственную инициативу. В то же время, учащимся данной возрастной группы присуща быстрая утомляемость от однообразия, изменчивость и неустойчивость интересов. Подростковый возраст (13-15 лет):

Этот возраст представляет собой период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физическими изменениями, бурной физиологической перестройкой организма. Подросток начинает быстро расти, причём, рост скелета идет быстрее, чем развитие мышечной ткани. Характерными являются значительные колебания артериального давления, частые головные боли, идёт серьёзная гормональная перестройка, половое созревание. Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность. В отдельных случаях проявляются такие признаки, как депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность, тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях с взрослыми.

Учёба перестает быть главной и самой важной задачей, ведущей деятельностью становится личностное общение со сверстниками. Снижается продуктивность умственной деятельности, конкретное мышление сменяется логическим, чем объясняется рост критичности: подросток не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

Происходит жизненное самоопределение подростка, формируются планы на будущее. Идёт активный поиск своего «Я» и экспериментирование в разных социальных ролях. Подросток изменяется сам, пытается понять самого себя и свои возможности. В то же время происходит формирование воли, сознательности, нравственности, становление мировоззрения, иногда через отторжение ценностей, активное неприятие и нарушение установленных правил, негативизм.

В этот период характерно проявление полярных качеств психики: целеустремлённость и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью; повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях может сменяться ранимостью и неуверенностью в себе. Также характерно стремление к лидерству, чувство принадлежности к «подростковой» общности. На первый план

выходит острая потребность в признании, самостоятельности и самоутверждении.

Старший школьный возраст (16-18 лет):

В 16-18 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Дифференциация учебных дисциплин, необходимость овладения научными понятиями и специфической системой знаков, способствуют развитию теоретического мышления. Учебная деятельность, включающая в себя процесс усвоения знаний и способов их использования, позволяют старшему школьнику устанавливать более широкие и глубокие связи между имеющимися и вновь получаемыми знаниями, более осознанно контролировать свою мыслительную деятельность и управлять ею. Постепенно у школьника формируются навыки самостоятельного оперирования предположениями, гипотезами и критической оценки. Все более отчетливо прослеживается самостоятельность в учебной деятельности.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Центральным психологическим процессом юношеского возраста является развитие самосознания. На основе формирующегося самосознания происходит самоопределение личности учащегося, частным проявлением которого является профессиональное самоопределение.

#### **1.1.5. Уровень программы, объем и сроки.**

Данная программа ознакомительного уровня, рассчитана на *1 год* обучения, всего 144 часа, теории 20 часов, практики 124 часа, состоит из 2 –х модулей по 72 часа.

**1.1.6. Формы обучения:** очная, очно-дистанционная, групповая, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки.

#### **1.1.7. Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

Дистанционные занятия проводятся в соответствии с учетом возрастной группы занимающихся. Время проведения одного занятия - до 30 мин.

***Особенности организации образовательного процесса.***

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ознакомительного уровня «Спортивная борьба» предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста, являющийся основным составом.

Формы организации: - традиционная, на основе сетевого взаимодействия, с применением дистанционных технологий, посредством организации электронного обучения.

В дистанционном формате: видеоконференции, видеолекции, самостоятельная работа, тестирование.

Виды занятий – групповые и индивидуальные в соответствии с содержанием программы: практические занятия, открытые занятия, соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Типы занятий: комбинированные занятия, изучение нового материала, повторение и усвоение пройденного материала, закрепление знаний, умений и навыков.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** Сформировать у учащихся познавательный интерес в области боевых искусств, создать условия для развития физических способностей посредством тренировочных занятий.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование познавательного интереса к занятиям спортивной борьбой;
- развитие физических данных средствами ОФП и СФП;

**Личностные:**

- воспитание чувства личной ответственности;
- развитие внутренней собранности, внимания;
- воспитание позитивного отношения, уважения к окружающим.

**Мета предметные:**

- развитие познавательных способностей: восприятия, образного и логического мышления, памяти, воображения и внимания;
- воспитание умения ребенка работать в коллективе.



## 1.4. Содержание программы.

### 1.4.1. Учебный план.

№	Название разделов и тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы аттестации
<b>1 модуль</b>					
<b>I</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		Опрос
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по технике
1.2	Теоретическая подготовка	3	3		опрос
1.3	История развития спортивной борьбы	3	3		опрос
1.4	Гигиена	3	3		опрос
<b>II</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>62</b>			
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование
2.3	Базовая техника	10		10	тестирование
2.4	Тактическая и теоретическая подготовка	9		9	тестирование
2.5	Подвижные игры	10		10	соревнования
<b>III</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Тестирование опрос
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	
<b>2 модуль</b>					
<b>I</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		Опрос
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по технике
1.2	Теоретическая подготовка	3	3		опрос
1.3	История развития спортивной борьбы	3	3		опрос
1.4	Гигиена	3	3		опрос
<b>II</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>62</b>			
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование
2.3	Базовая техника	10		10	тестирование
2.4	Тактическая и теоретическая подготовка	9		9	тестирование
2.5	Подвижные игры	10		10	соревнования
<b>III</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Тестирование опрос
	<b>ИТОГО</b>	<b>62</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана.

#### Раздел I. Теоретические занятия

Теоретические знания являются неотъемлемой частью практических занятий. Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет установленное количество часов теории на практических занятиях. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush-5/files/downloads/Презентация%20«Правила%20техники%20безопасности%20при%20%20проведении%20УТЗ».pptx>

#### Вводное занятие.

*Теория:* Беседа о спортивной борьбе. Знакомство с правилами техники безопасности: правила поведения на занятии; правила пожарной безопасности.

#### 1.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки выделено 6 основных тем:

#### **Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы.**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещённые действия в греко-римской борьбе.

#### **Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.**

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств,

формирования правильной осанки гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

### **Правила соревнований по борьбе.**

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Разрешённые и запрещённые действия.

### **Моральная и психологическая подготовка борца**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции отделения греко-римской борьбы.

### **Гигиена и закаливание**

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня юного борца.

### **Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.**

Спортивная обувь, одежда борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажёры, применяемые на занятиях по борьбе, правила эксплуатации и уход за ними.

## **1.2. История развития борьбы**

Человеку приходилось всегда отстаивать облюбованный участок земли, реки, озера, убитого зверя и т.п., поэтому борьба в утилитарном смысле всегда было одним из средств выживания, самосохранения. В более поздние времена борьба стала играть важнейшую прикладную роль в физической подготовке воинов. Подлинного развития борьба достигла в Древней Греции. Она нашла широкое отображение в греческой литературе и в произведениях изобразительного искусства. О значимости и популярности борьбы в Греции говорит и то, что она была включена в программу одних из первых (вскоре после 776г. до н. э.) олимпийских игр. В классическом греческом пятиборье - пентатлоне (бег, метание копья, метание диска, прыжки, борьба) оригинальным номером программы всего состязания стала именно борьба. Позже борьба вошла в панкратион - соединение борьбы с кулачным боем - уже как третья ее разновидность на древних олимпийских играх. Всенародная любовь к состязаниям в Древней Греции породила массовые зрелища. Появились профессионалы по отдельным видам состязаний (бег, прыжки, борьба, кулачный бой). Особенно ярко профессионализм проявился в борьбе, так как именно борьба была самым популярным зрелищем, и борцов - профессионалов готовили в специальных школах.

Завоевав Грецию, Рим освоил греческую культуру. Борьба у римлян стала также одним из популярнейших цирковых зрелищ, а победители становились кумирами толпы. Борьба в Риме демонстрировалась также в сочетании с кулачным, а в боях гладиаторов - с вооруженным боем. С появлением христианства постепенно такие виды борьбы приходят в упадок, в конце IV

века нашей эры были закрыты все государственные школы гладиаторов и прекратили свое существование олимпийские игры. Борьба остается, правда, любимым народным развлечением и в мрачные годы средневековья. В конце XVIII начале XIX века в Европе начала формироваться современная греко-римская борьба. Основные ее положения были заложены во Франции, где борьбой в то время особенно увлекались и в сельской местности, и в городах. Так как состязания борцов вызывали огромный интерес, силачи из народа стали выступать в бродячих цирках, летних садах, местах гуляний и увеселений. Позже начинают разыгрываться первенства городов, Франции, а потом организуются и чемпионаты мира. Хорошая организация чемпионатов, широкая реклама создали профессиональной борьбе необычайный успех.

В 1848г. в Париже появились первые арены, на которых выступали борцы - профессионалы. Во Францию начинают приезжать борцы из других стран (немцы, итальянцы, турки, русские), чтобы принять участие в этих чемпионатах, познакомиться с их организацией, правилами соревнований. Впоследствии они начинают организовывать такого рода состязания в своих странах. В результате французская борьба получила международное признание, а в ее названии звучало имя страны, сделавшей этот вид борьбы поистине массовым видом спорта. Конечно, борьба развивалась в мире в различных направлениях. Это зависело от национальных традиций, от влияния культур соседних стран и т.д. В Европе получила распространение французская (греко-римская) борьба, в странах Азии, Востока, в Америке - борьба вольная.

В 1896г. французская борьба была включена в программу первых современных олимпийских игр. Международный олимпийский комитет дал ей официальное название - греко-римская борьба, чтобы придать борьбе как виду спорта международный характер. Участвовало в первых Играх всего 5 человек, представляли они 4 страны (двое было из Греции, по одному Германии, Венгрии, Великобритании). Разделения борцов на весовые категории на этих Играх не было. С тех пор греко-римская борьба за исключением двух Олимпиад (1900 и 1904г.г.) неизменно входит в программу олимпийских состязаний.

В 1912г. была основана международная федерация борьбы (FILA - ФИЛА). Сегодня это одна из крупнейших и влиятельных спортивных организаций.

Что касается названия, то в разные годы этот вид борьбы называли по-разному: профессионалы именовали ее "французской борьбой", любители - "греко-римской". У нас в стране в 1948г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта утвердил следующие наименования для отдельных видов спортивной борьбы: французская, или греко-римская, борьба стала называться "классической", вольно-американская - "вольной", прежняя вольная борьба получила название "самбо" (от сокращенного "самооборона без оружия"). Наконец, в 1991г. было принято название "греко-римская борьба" вместо "классической".

В греко-римской борьбе захваты ограничены верхней частью тела, и участники не имеют права пользоваться приемами с действиями ног. Вольный стиль допускает захваты любой части тела, разрешены захваты ног, подсечки и подбивы.

До 50-х годов на международных соревнованиях наиболее успешно выступали в греко-римской борьбе представители Финляндии и Швеции, неоднократно добивались успехов борцы из Венгрии, Турции.

С выходом в 1952г. на олимпийскую арену борцов из Советского Союза традиционно сильнейшими специалисты называют советских, теперь российских спортсменов (несмотря на неудачное выступление в Атланте). Сильны также Куба, Германия, Украина, Польша.

В программе олимпийских игр 1996г. в греко-римской борьбе соревнования шли по таким весовым категориям: до 48кг, до 52кг, до 57кг, до 62кг, до 68кг, до 74кг, до 82кг, до 90кг, до 100кг, до 130кг.

Борьба как форма развлечения и проявления силы и мужества всегда была популярна на Руси. Она присутствовала на всех праздниках и гуляниях. Русский народ сложил о борьбе много пословиц и поговорок, былин и сказок, в которых прославлялась сила и отвага, описывались поединки русских богатырей. Первоначальными способами русской народной борьбы следует считать борьбу "не в схватку" и "в схватку". При борьбе "не в схватку" противники брали друг друга одной рукой за ворот или за пояс, и из этого положения каждый старался бросить другого на землю, подшибая своей ногой его ногу.

При борьбе "в схватку" разрешалось произвольно захватывать противника руками за туловище. После захвата каждый стремился бросить противника на землю. С течением времени эти виды уступили место основному виду русской борьбы - борьбе на поясах. В этом виде борьбы из обоюдного захвата двумя руками за пояс нужно было бросить противника на спину без применения подножек и подсечек.

Широкое развитие профессиональная борьба получила в период появления русского балагана, а затем цирка. Начиная с 1860г. борьба на поясах становится неотъемлемой частью цирковой программы, причем борцы состязались не только в борьбе, но и в различных упражнениях с тяжестями.

Как и в других странах, спортивная борьба в России получила признание в конце XIX века. В 1885г. в Петербурге был основан первый в России "Кружок любителей тяжелоатлетического спорта". Вслед за Петербургом кружки любителей борьбы стали создаваться в Москве, Киеве, Риге, других городах России. В 1896г. был утвержден Устав Петербургского атлетического общества, а через год, в 1897г., в Петербурге был проведен первый Всероссийский любительский чемпионат борцов, и эта дата считается началом развития любительской спортивной борьбы в России. Большую роль в развитии любительской спортивной борьбы сыграла профессиональная борьба. Сама по себе профессиональная борьба была

почти лишена спортивного содержания. Результаты схваток и распределение мест в чемпионатах, в основном, заранее планировались антрепренерами. Участники чемпионатов подбирались так, чтобы заинтересовать зрителя и потакать его не слишком взыскательным вкусам. Профессиональная борьба в целом была театрализованным представлением и хорошим средством агитации среди любителей. Из профессиональных борцов особенно большую известность приобрел Иван Поддубный, шестикратный чемпион мира, популярны были также борцы Иван Шемякин, Иван Заикин, Николай Вахтуров и др.

Долгое время у борьбы как вида спорта в России не было организации. Прошедшие в 1897, 1898, 1899г.г. чемпионаты страны прервались, и с 1900г. по 1912г. первенств России по борьбе не было. Только в 1913г. был создан Всероссийский тяжелоатлетический союз, который объединил деятельность 16 городов России, культивировавших борьбу. Этот союз возобновил проведение первенства страны. В том же, 1913г., в Риге состоялся четвертый чемпионат России. Следующие чемпионаты состоялись в 1914г., в январе 1915г., а в конце 1915 года в Москве был проведен последний - седьмой чемпионат дореволюционной России.

Русские борцы, впервые принявшие участие в Играх IV Олимпиады в 1908г. в Лондоне, добились заметного успеха. В греко-римской борьбе Н.Орлов (полусредний вес, 25 участников из 10 стран) завоевал серебряную олимпийскую медаль, также II место занял А.Петров (тяжелый вес, 7 участников из 4 стран). Впервые официально Россия участвовала в следующих, V олимпийских играх, в 1912г. в Стокгольме. Это выступление было неудачным, только М.Клейн (средний вес, 38 участников из 14 стран) завоевал олимпийское "серебро".

К началу первой мировой войны в России было около 20 спортивных организаций, культивирующих борьбу, а общее количество любителей составляло 250-300 человек. После первой мировой войны, Октябрьской революции и гражданской войны только в 1924г. был организован первый чемпионат СССР по классической борьбе. Приняли в нем участие 40 спортсменов. Одним из чемпионов стал Владимир Иванов, автор одного из первых пособий, которое называлось "Французская борьба" и было издано в 1929г. В.Иванов - также один из первых преподавателей борьбы в Центральном институте физической культуры в Москве (ныне Академия физической культуры). В.Иванов воспитал известнейших в тридцатые годы борцов Г.Пыльнова и А.Катулина.

Надо сказать, что развитие каждого вида спорта неразрывно связано с правилами соревнований. Только в 1914г. Всероссийский тяжелоатлетический союз принял международные правила борьбы, и с этого года все соревнования стали проводиться по пяти весовым характеристикам (легчайший вес, легкий, средний, полутяжелый, тяжелый). До этого единых правил не было, и даже в одном городе соревнования могли проводиться по-разному.

Первые новые правила в СССР были утверждены и опубликованы в 1924г. и хотя в этом же году состоялся первый чемпионат стран, регулярно первенства СССР по классической борьбе стали проводиться с 1933г.

В истории международных связей и встреч наших борцов можно отметить два периода - первый - с 1924г. по 1946г., когда были эпизодические участия в Международных соревнованиях в Финляндии, Швеции, других скандинавских странах.

После официального вступления Федерации борьбы СССР в ФИЛА в 1947г. сборная команда страны в этом же году впервые выехала на чемпионат Европы по классической борьбе в Прагу. В 1952г. на XV Олимпийских играх в Хельсинки борцы-"классики" завоевали сразу четыре золотые олимпийские медали, одну серебряную и две бронзовые. Это позволило им в командном зачете занять первое место. Всего, начиная с 1952г., представители СССР, затем России завоевали в греко-римской борьбе 38 золотых олимпийских наград. Наиболее титулованные - двукратный олимпийский чемпион и пятикратный чемпион мира Валерий Рязанцев, двукратный олимпийский чемпион Александр Колчинский, олимпийские чемпионы и трехкратные чемпионы мира Анатолий Колесов и Михаил Мамиашвили, олимпийский чемпион и пятикратный чемпион мира Николай Балбошин, единственный трехкратный олимпийский чемпион и шестикратный чемпион мира Александр Карелин, удостоенный после выступления на Играх в Атланте звания Герой России.

### 1.3. Гигиена

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль.

Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, [http://anapa-sport.ru/sites/dush 5/files/downloads/правила%20гигиены%20спортсмена.pptx](http://anapa-sport.ru/sites/dush%205/files/downloads/правила%20гигиены%20спортсмена.pptx)

## Раздел II Практические занятия

### 2.1. Общая физическая подготовка

**Строевые и порядковые упражнения:** общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

**Прыжки:** в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

**Метание:** теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

**Гимнастические упражнения без предметов:** упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

**Плавание:** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать, изучение техники плавания: скольжения по воде, игры на воде, проплывать короткие дистанции.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

**Спортивные игры:** баскетбол, регби на коленях, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

## 2.2. Специально-подготовительные упражнения

**Акробатические упражнения:** кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки само страховки в пространстве при падениях, ловкости.

Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно-двигательного аппарата в рабочий тонус.

Предлагается следующий минимальный комплекс:

- передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком);



- из упора лёжа - забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т. д.);
- из упора, сзади не отрывая рук от ковра, перейти в упор лёжа (5-6 раз);
- передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);
- передвижение на "мосту" (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком);
- забегание на "мосту" вправо - влево;
- перевороты через "мост";
- ходьба в стойке на руках (в начале - пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений);

Методика обучения акробатическим элементам (условия выполнения, страховка, организация занимающихся, само страховка) требует определённой подготовленности педагога или подробных методических консультаций специалистов по гимнастике или акробатики. Усложнение заданий осуществляется по мере закрепления и уверенного выполнения учащимися базовых упражнений.

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений:

**Перекаты** - вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).

**Кувырки** - вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.

**Перевороты без фазы полёта** - движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т. д.).

**Перевороты с фазой полёта** - прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т.д.

**Сальто** - движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Безусловным требованием является достаточная степень владением данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

**Упражнение на борцовском мосту:** вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партера, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

**Имитационные упражнения:** имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра,

**Упражнения с партнёром:** переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

### **2.3. Базовые упражнения**

**Освоение элементов техники и тактики греко-римской борьбы.**

**Основные положения борьбы**

**Положение стойка:** фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя

**Положение партер:** высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост

**Положения:** в начале и конце схватки, формы приветствия.

**Дистанция:** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

**Элементы маневрирования:**

*В стойке:* передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

*В партере:* передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси,

*Маневрирование в различных стойках:* знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

### **2.4. Техника борьбы**

**Приёмы борьбы в партере**

**Партер.** Для ведения борьбы в партере учащимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).
2. Забеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).

3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).
4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

### **Стойка**

Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

1. Бросок подворотом захватом за руку;
2. Бросок наклоном с различными захватами;
3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
4. Перевод в партер нырком;
5. Сваливание скручиванием;
6. Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

## **2.5. Тактическая подготовка**

Тренировочные задания

- *Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.*
- *Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.*
- *Выполнение изучаемых приёмов с соперником, стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.*

## **2.6. Специализированные игровые комплексы**

**Игры в касания:** смысл игры – кто вперёд коснётся определённой части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушие к проигрышу)

**Игры в блокирующие захваты:** суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов в СОГ должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр.

**Игры в теснение:** это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все ученики
- Количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя
- Факт победы – выход ногами за черту площадки, касание рукой, ногой черты ограниченной площадки

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала

**ИГРЫ В ДЕБЮТЫ (ИГРЫ С НЕОБЫЧНЫМ НАЧАЛОМ ПОЕДИНКА).**

После ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника учащимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях – начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

- спина к спине
- левый бок к левому
- правый бок к правому
- левый бок к правому
- правый бок к левому соперники разошлись и встретились
- один партнёр на коленях, другой стоя.
- оба соперника на коленях
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот)

**Игры в дебюты:** данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг друга. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, на сколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 – 15 секунд.

**Игры в перетягивания для развития силовых качеств:** парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

**Игры за овладение обусловленного предмета** для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно- силовых качеств.

### **Раздел III**

#### **Итоговое занятие**

Проводится диагностика уровня освоения программы теоретической части и практической части программы посредством опроса, выполнения практических упражнений или участием в соревновательной деятельности.

## 1.4. Планируемые результаты

### *Предметные:*

- сформировать устойчивую потребность к занятиям спортивной борьбой;

<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>
-простейшие элементы борьбы -навыки правильной стойки и перемещения, устойчивости, координации движений; -правила постановки корпуса; -правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях.	-исполнять простейшие элементы базовых техник; -перемещаться в борцовской стойке; -правильно исполнять акробатические упражнения; -строить отношения со сверстниками.

### *Личностные:*

-развить трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культуру общения;

-воспитать позитивное отношение, уважение к окружающим;

- выработать настойчивость и самодисциплину.

### *Метапредметные:*

-развить познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;

-сформировать умение ребенка работать в коллективе.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий,  
включающий формы аттестации».**

**2.1 Календарный учебный график.**

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1 модуль							
1		Вводное занятие	1		тренировка		опрос
2		Техника без-сти и спортивная терминология	2		тренировка		опрос тестирование
3		История возникн-я и становления спортивной борьбы	2		тренировка		Опрос, тестирование
4		Стойки и положения в спортивной борьбе	2		тренировка		тестирование
5		Тактика и основные приемы в спортивной борьбе	2		тренировка		тестирование
6		Техника защиты в спортивной борьбе	2		тренировка		тестирование
7		Учебно-тренировочные спарринги	2		тренировка		тестирование
8		Подвижные игры	2		тренировка		тестирование
9		Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		тестирование
10		Техника защиты в партере, Упражнения на снарядах	2		тренировка		тестирование
11		Основные приемы в стойке	2		тренировка		тестирование
12		Стойки и положения в спортивной борьбе	2		тренировка		тестирование
13		Работа с партнерами, спарринги	2		тренировка		тестирование
14		Техника защиты в стойке, Основные приемы в партере	2		тренировка		тестирование
15		Упраж-я на снарядах, с борцовским манекеном	2		тренировка		тестирование
16		Стойки и положения в спортивной борьбе.	2		тренировка		тестирование

17		Учебно-тренировочный спарринг Тактика	2		тренировка		тестирование
18		Техника защиты в партере , Основные приемы в партере	2		тренировка		тестирование
19		Упраж-я на снарядах, с борцовским манекеном	2		тренировка		тестирование
20		Учебно-тренировочный спарринг.	2		тренировка		тестирование
21		Стойки и положения в спортивной борьбе, Техника атак	2		тренировка		тестирование
22		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
23		Техника защиты в стойке	2		тренировка		тестирование
24		Стойки и положения в спортивной борьбе, Техника атак	2		тренировка		тестирование
25		Тех-ка без-сти и спорт. Термин-ия, Упраж-я с борцовским манекеном	2		тренировка		Опрос тестирование
26		Основные приемы, Тактика, Общеобразовательные упражнения	2		тренировка		тестирование
27		Упражнения на снарядах, с борцовским манекеном	2		тренировка		тестирование
28		Стойки и положен-я в спортивной борьбе, Техника атак в партере ,Техника защиты в партере	2		тренировка		тестирование
29		Учебно-тренировочный спарринг	2		тренировка		тестирование
30		Стойки и полож-я в спортивной борьбе, Техника атак в стойке, Техника защиты в стойке	2		тренировка		тестирование
31		Техника защиты в партере	2		тренировка		тестирование
32		Стойки и передвижения в спортивной борьбе, Общеобразовательные упражнения	2		тренировка		тестирование
33		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
34		Техника атак, передвижения в спортивной борьбе	2		тренировка		тестирование



35		Стойки и положения в спортивной борьбе. Техника атак	2		тренировка		тестирование
36		Подвижные игры	2		тренировка		тестирование
37		Итоговое занятие	1		тренировка		Опрос тестирование
2 модуль							
38		Вводное занятие. Упражнения на снарядах, с борцовскими манекенами	1		тренировка		Опрос тестирование
39		Стойки и положения в спортивной борьбе, Техника защиты в стойке	2		тренировка		тестирование
40		Общеразв-щиеупраж-я	2		тренировка		тестирование
41		Стойки и полож-я в спортивной борьбе, Техника атак в партере, Техника защиты в партере	2		тренировка		тестирование
42		Работа с партнерами, спарринги	2		тренировка		спарринги
43		Техника бросков, имитация приемов.	2		тренировка		тестирование
44		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
45		Упражнения на снарядах, с борцовским манекеном	2		тренировка		тестирование
46		Основные приемы, имитация бросков	2		тренировка		тестирование
47		Гигиена тренировочного процесса	2		тренировка		Опрос
48		Стойки и полож-я в спортивной борьбе, передвижения, Техника бросков.	2		тренировка		тестирование
49		Общеразвивающие упражнения. Работа с резиной	2		тренировка		тестирование
50		Основные приемы, Тактика. Техника защиты в стойке.	2		тренировка		тестирование
51		Техника атак, имитация бросков	2		тренировка		тестирование
52		История развития спортивной борьбы	2		тренировка		опрос
53		Учебно-тренировочный спарринг	2		тренировка		спарринги

54		Упражнения на снарядах, с резиной и борцовским манекеном	2		тренировка		тестирование
55		Основные приемы в партере , Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		тестирование
56		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
57		Упражн-я с резиной. Имитация бросков	2		тренировка		тестирование
58		Основные приемы в партере, Тактика, Техника атак в партере.	2		тренировка		тестирование
59		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
60		Общеразвивающие упражнения. Работа с резиной	2		тренировка		тестирование
61		Стойки и передвижения в спортивной борьбе, Имитация бросков в стойке	2		тренировка		тестирование
62		Работа с партнерами, спарринги	2		тренировка		спарринги
63		Стойки и передвижения, Техника атак, Техника защиты.	2		тренировка		тестирование
64		Упражнения на снарядах, с резиной	2		тренировка		тестирование
65		Работа с партнерами, спарринги	2		тренировка		спарринги
66		Теоретическая подготовка	2		тренировка		опрос
67		Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		тестирование
68		Упражнения на снарядах, с борцовским манекеном	2		тренировка		тестирование
69		Гигиена	2		тренировка		опрос
70		Техника безопасности и спортивная терминология, Тактика ведения борьбы	2		тренировка		тестирование
71		Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		тестирование
72		Работа с партнерами, спарринги	2		тренировка		спарринги
73		Итоговое занятие	1		тренировка		Опрос тестирование

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя.

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение:**

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

- помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;
- раздевалки для учащихся;
- борцовский ковер;
- манекены;
- спортивная стенка, брусья, турники, скакалки, канат, страховочный мат.
- аудио и видео аппаратура;
- компьютер с доступом в Интернет.

### **Кадровое обеспечение.**

Данную образовательную программу реализуют тренеры-преподаватели согласно штатному расписанию.

## **2.3. Формы аттестации**

Оценка образовательных результатов по программе спортивная борьба носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля (аттестации):

- текущий** (систематическая проверка учебных достижений учащихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);
- итоговый** (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия

прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «спортивная борьба»).

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- показательные выступления;
- открытая тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

## 2.4. Оценочные материалы

Для итогового контроля отслеживается: овладение знаниями в области спортивной борьбы, навыками исполнения простейших элементов, развитие физических способностей в процессе овладения основами спортивной борьбы.

Форма проведения – в тренировочном процессе.

Диагностирование уровня освоения практических знаний, учащихся проводится по следующим критериям:

<b>Уровень</b>	<b>Критерии</b>
Высокий	Технически качественное и осмысленное исполнение элементов базовых техник, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний	Возможно допущение незначительных ошибок в выполнении сложных движений.
Низкий	Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыразительно выполненные элементы базовых техник, слабая техническая подготовка.

## 2.5. Формы контроля

В конце модуля обучения проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы (Приложение №1).

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5**

**Протокол проверки результативности образовательного процесса  
20\_\_/20\_\_ учебный год**

Вид спорта: \_\_\_\_\_

Тренер преподаватель: \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Цель диагностики: выявить относительный уровень освоения программы

Методы диагностики: 1. Контрольные задания, опрос, тестирование.

2. Наблюдение, просмотр.

Дата проведения теоретической результативности \_\_\_\_\_ Дата проведения практической результативности \_\_\_\_\_

	ФИ учащихся	Теоретическая подготовка учащихся	Практическая подготовка учащихся	Общеучебные умения и навыки учащихся	Учебно-организационные умения и навыки
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Н – низкий уровень. С – средний уровень. В – высокий уровень.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой)
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	(Н) низкий уровень (знает не все термины); (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет); (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
<b>Практическая подготовка</b>			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); (С) средний уровень (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	(Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	Контрольное задание
<b>Общеучебные умения и навыки</b>			

1. Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	(Н) низкий уровень умений учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ исследовательской работы
2 Умение	Самостоятельность в	(Н) низкий уровень умений учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с	Анализ

21

пользоваться компьютерными источниками информации	использовании компьютерными источниками	литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	исследовательской работы
<b>Учебно-организационные умения и навыки</b>			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); (С) средний уровень (В) высокий уровень (всё делает сам).	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

**Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы**

Карта 2 для, группа № \_\_\_\_\_ вид спорта \_\_\_\_\_,

ФИО тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

	ФИ учащихся	Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Поведенческие качества	Личностные достижения
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			



Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
<b>1. Организационно - волевые качества</b>				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	Терпения хватает меньше чем на ½ занятия; Терпения хватает больше чем на ½ занятия Терпения хватает на всё занятие	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия учащегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся; Всегда - самим учащимся;	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
<b>2 Ориентационные качества</b>				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная нормальная	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Анкетирование
2. Интерес к занятиям	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован извне; интерес периодически поддерживается самим учащимся; интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно.	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Тестирование
<b>3. Поведенческие качества</b>				
1. Конфликтность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) сторонний наблюдатель активное примирение	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение

2. Тип сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	не желание сотрудничать (по принуждению) желание сотрудничать (участие) активное сотрудничество (проявляет инициативу)	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
<b>4. Личностные достижения учащегося</b>				
1 Участие во всех мероприятиях учреждения	Степень и качество участия	не принимает участия принимает участие с помощью педагога или родителей самостоятельно выполняет работу	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Выполнение работы

## 2.6 Методические материалы

### Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

### Описание технологий

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровьесберегающего обучения.

*Личностно-ориентированные технологии* ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

*Технологии сотрудничества* реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются *здоровьесберегающие технологии* — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся дается понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

### ***Дифференцированный подход к обучению.***

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимаются индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

## **Формы организации учебного занятия:**

-беседа, тренировка.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

### **Алгоритм тренировочного занятия.**

Этапы тренировочного занятия:

#### **1 этап - организационный.**

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

#### **2 этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).**

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

#### **3 этап - основной**

**Усвоение новых знаний, умений и навыков.** Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

**Закрепление знаний, умений и навыков.** Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

#### **4 этап – контрольный.**

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

#### **5 этап - итоговый.**

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

#### **6 этап - рефлексивный.**

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться

работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

**7 этап: информационный.**

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

## 2.7. Список литературы

1. Игуменов В.М. Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. М., 1986. 36 с.
2. Миндиашвили Д.Т., Завьялов А.Н. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск 1996 - 102 с.
3. Пилюян Р. А., Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС. 1984. - 104 с.
4. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Учеб. пособие - Малаховка 1999
5. Подливаев Б. А., Суколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997. - 39 с.
6. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
7. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК.-М.'2001г
8. . Станков А. К. Климин В.П. Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов М. ФИС, 1984г
9. Туманян П.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М. ФИС, 1984.- 144С.
10. Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. - М: Советский спорт, 1997.
11. Шептов А.А., Климин В. П. Выносливость борцов.- М.: ФИС, 1979. - 142 с.
12. Юшков О.П. Мишуков А.В. Джгмадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. М. 1977. 83с.
- 13.. Юшков О.П. Шпанов В.И., Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.-92 с.