

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол .

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДДТ»
Довжаева Б.В.
Приказ № 18 от 12.09.25г.



**Рабочая программа спортивной секции
«Греко-римская борьба»**

Направление – спортивное
Срок реализации программы
2025-2026- учебный год

Атаев В.Л. - педагог дополнительного образования

с. Приютное
2025г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Грекоримская борьба»

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Грекоримская борьба»

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Воспитательная работа

Раздел 3. Список литературы

Раздел 4. Приложения

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по греко-римской борьбе разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Уставом и локальными нормативно правовыми актами МКУ ДО «Дом детского творчества» Приютненского района Республики Калмыкия.

Греко-римская борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия греко-римской борьбой предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия греко-римской борьбой оказывают на воспитание личности борцов детскоюношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по греко-римской борьбе по своей направленности является физкультурноспортивной.

Актуальность программы: Греко-римская борьба - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, моральноволевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Отличительные особенности программы, новизна программы: состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Программа позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта грекоримская борьба.

Адресат программы: программа «Греко-римская борьба» разработана для учащихся 7-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Данная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба для начинающих» ориентирована на подготовительный уровень обучающихся.

На подготовительном уровне, обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в «Грекоримская борьба для начинающих». Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

Количество обучающихся в группе: 10-12 человек.

Уровень программы

Программа является разноуровневой.

При разработке данной программы дополнительного образования соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания программы обучающимися.

Программа включает в себя стартовый уровень 1 год обучения.

Содержание и оценочные средства программы предполагают дифференциацию по принципу уровневой сложности.

Подготовительный уровень:

- 1 год обучения – 216 часов;

Формы обучения: очная, групповая

Особенности организации образовательного процесса:

Формы реализации образовательной программы:

Традиционная модель

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники греко-римской борьбы, выбор спортивной специализации.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает следующие формы организации учебнотренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки и др.)

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий; – индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Режим занятий и их продолжительность:

Программа рассчитана на 46 учебных недель, занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба для начинающих»:

Цель: Создание условий для физического, нравственного и интеллектуального развития обучающихся и формирования у них потребности в ведении активного здорового образа жизни средствами борьбы. **Задачи:**

Предметные:

- изучение теоретических основ и правил борьбы, знакомство с историей данного вида спорта;

- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Формирование основных двигательных умений и навыков;
- Развитие специальных физических качеств, необходимых в единоборстве.
- Научить техническим и тактическим навыкам ведения борьбы.

Метапредметные:

- Привлечь детей и подростков в систему спортивной подготовки по греко-римской борьбе.
- Создать условия для приобретения опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально-этических качеств.

Личностные:

- Развивать нравственные ценности и интеллектуальные способности, воспитывать трудолюбие и настойчивость.
- Способствовать формированию потребности в систематических занятиях спортом и в поддержании здорового образа жизни.
- Воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику

1.2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»:

Учебный план:

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
	Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП	4	2	2	
	1. Теоретическая подготовка	12	7	5	
1	История развития борьбы в России	1	1		
2	Правила техники безопасности на занятиях.	2	1	1	Опрос
3	Единая спортивная классификации в греко-римской борьбе	2	1	1	Опрос
4	Основы техники и тактики греко-римской борьбы	2	1	1	Опрос
5	Физическая подготовка борца	1	1		
6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	1	1	Опрос, практическое задание
7	Организация и проведение соревнований	2	1	1	Опрос, практическое задание
	2. Общая физическая подготовка	64		64	
1	Общеподготовительные упражнения:	4		4	Практическое задание
2	Упражнения без предметов	15		15	
3	Упражнения с предметами	15		15	
4	Упражнения на гимнастических снарядах	15		15	
5	Специально-подготовительные упражнения	15		15	
	3. Специальная физическая подготовки	76	6	70	
1	Специализированные игровые комплексы:		1	9	Практическое задание
2	Простейшие формы борьбы		1	12	
3	Упражнения для укрепления моста.		1	12	
4	Имитационные упражнения.		1	12	

5	Упражнения с партнером		1	12	
6	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров.		1	13	
	4. Техничко-тактическая подготовка	40	5	35	
1	Основные положения в борьбе	10	1	9	Опрос, практическое задание
2	Партер	7	1	6	
3	Положение	7	1	6	
4	Дистанции	7	1	6	
5	Элементы маневрирования	7	1	6	
6	День спорта	2		2	
	5. Контрольно - переводные занятия	4		4	
	6. Воспитательная работа	10	2	8	
1	Беседы, игры, мероприятия	8	2	6	
2	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	216	16	200	

Содержание учебного плана:

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1, Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка .

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке

Тема №2 История развития борьбы в России.

Теория: Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Классическая и спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России.

Тема №3 Правила техники безопасности на занятиях.

Теория: Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. **Практика:** Опрос.

Тема №4 Единая спортивная классификации в греко-римской борьбе.

Теория: Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в греко-римской борьбе. **Практика:** Опрос.

Тема №5 Основы техники и тактики греко-римской борьбы.

Теория: Понятие о технике греко-римской борьбы, тактике. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебнотренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий.

Элементы техники и тактики защитных действий. **Практика:** Опрос.

Тема №6 Физическая подготовка борца.

Теория: Общие основы специальной физической подготовки в греко-римской борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца. **Практика:** Опрос.

Тема № 7 Основы гигиены и первая доврачебная помощь .

Теория: Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в греко-римской борьбе.

Практика: Опрос, практическое задание.

Тема №8 Организация и проведение соревнований.

Теория: Организация и проведение соревнований по общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по греко-римской борьбе. **Практика:** Опрос, практическое задание.

Раздел №2 Общая физическая подготовка.

Тема №1 Общеподготовительные упражнения:

Практика: Строевые и порядковые упражнения, ходьба бег, прыжки, метания. **Тема №2 Упражнения без предметов:**

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Тема №3 Упражнения с предметами

Практика: Со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с гантелями (до 1 кг.), с гирями.

Тема №4 Упражнения на гимнастических снарядах:

Практика: На гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на шесте, на коне.

Тема №5 Специально-подготовительные упражнения:

Практика: Упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с манекеном, упражнения с партнером.

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка

Тема №1 Специализированные игровые комплексы:

Теория: Правила игры.

Практика: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в дебюты, игры в перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом, игры с прорывом через строй, из круга

Тема №2 Простейшие формы борьбы.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Тема № 3 Упражнения для укрепления моста.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Тема №4 Имитационные упражнения.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Тема №5 Упражнения с партнером.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Тема №6 Упражнения в само страховке и страховке партнеров. Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ного атакованным при бросках подворотом и др.

Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка

Тема №1 Основные положения в борьбе:

Теория: Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений .

Практика: Стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая);

Тема №2 Партер

Теория: Техника выполнения партера, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений .

Практика: Партер (высокий, низкий);

Тема №3 Положение

Теория: Техника выполнения положений на ковре, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений .

Практика: лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост); положения в начале и конце схватки, формы приветствия;

Тема №4 Дистанции

Теория: Техника соблюдения дистанции, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений .

Практика: дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).

Тема № Элементы маневрирования:

Теория: Техника выполнения маневрирования, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений .

Практика: Элементы маневрирования в стойке; в партере; маневрирования в различных стойках.

Тема №15 День спорта

Практика: В спортивно - оздоровительной группе предусматривается участие в следующих соревнованиях: Межклубный турнир МКУ ДО «Дом детского творчества».

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия

Практика: Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня техникотактической подготовленности.

Раздел № 6 Воспитательная работа.

Тема №1 Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года. Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня техникотактической подготовленности.

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

Планируемые результаты:

Личностные:

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Метапредметные:

– Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся будут знать: - нормы поведения в коллективе и в обществе; правила техники безопасности, единую спортивную квалификацию, гигиену, закаливание, режим борца;

- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой; о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;

- терминологию спортивной борьбы; правила соревнований по борьбе;

- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца;

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях; правильно выполнить общеразвивающие упражнения;

- страховку и само страховку;

- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;

- оказать первую медицинскую помощь;

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;

- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;

- выполнять игровые комплексы с элементами единоборств.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество уч. недель	Количество уч. часов	Режим занятий
1 год обучения	15 сентября 2022г.	31 мая 2023г.	36	216 час	3 раза в неделю по 2 часа

Содержание	Часы	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1. Теоретическая подготовка	12	2	2	1	1	1	2	1	1	1	
2. Общая физическая подготовка	64	8	7	7	7	7	7	7	8	6	
3. Специальная физическая подготовка	76	7	10	10	7	7	8	9	10	7	
4. Техничко-тактическая подготовка	40	3	5	5	6	6	7	7	7	7	
5. Контрольнопереводные испытания	4									4	
6. Воспитательная работа	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
Итого в месяц:	216	24	26	26	24	22	22	24	26	23	

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба».

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале по адресу: ул. Пионерская, 26.

Для реализации программы «Греко-римская борьба» помещение соответствует следующим характеристикам:

Площадь: 238,5м², 1 спортивный зал, имеются отдельные раздевалки для мальчиков и девочек, 1 душевая, кладовая для хранения инвентаря, тренерский кабинет, 1 санузел.

Помещения оснащены противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями.

Зал оборудован:

- борцовский ковер,

- гантели, скакалки, набивные мячи.

Пути движения к местам оказания услуг доступны для категории инвалидов (ОДА, с нарушениями слуха и зрения). Зона оказания услуг (1 этаж) доступна для всех категорий инвалидов..

Обеспечение доступа в помещение инвалиду или лицу с ОВЗ может производиться при помощи сопровождающего лица либо волонтеров.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе знает основы физического воспитания и имеют педагогическое образование, является действующим спортсменом.

По данной образовательной программе работает педагог дополнительного образования: Бахаев Мовсар Абдурахманович, начинающий педагог.

2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы (диагностики)

Контрольные нормативы

по общей и специальной физической подготовке по греко-римской борьбе

№	Контрольные нормативы	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1.	Бег 30 м. (сек.)	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	-	-	9,4	9,2	9,0
3.	Подтягивание перекладине (кол-во раз)	2	3	4	5	5 и более
4.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	165	170
5.	Челночный бег 3X10 м. (сек.)	9,1	8,9	8,8	8,7	8,6

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке.

Забегания на мосту

= оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смешаются;

- оценка «4» - менее крутой мост, незначительное смещение рук и головы с задержкой при забегании;

- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения головы и рук при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

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

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку

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

Кувырок вперед, подъем разгибом:

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

2.5. Методические материалы.

Методические материалы (методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки борцов: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировочных занятий, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием здоровья спортсменов. А также воспитательная работа.

Учебная работа строится на основании данной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха обучающихся в каникулярный период может быть организован спортивно-оздоровительный лагерь.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций, в том числе с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: *сознательность, активность, наглядность,*

систематичность, доступность, прочность.

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

При многолетней тренировке юных спортсменов необходимо соблюдать в строгой

последовательности преимущество задач, средств и методов. Также важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Решение этого принципа зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом. Важное значение имеет преимущество тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях. При проведении тренировок рекомендуется строго соблюдать постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость) у спортсменов различного возраста.

Теоретические знания

История развития борьбы в России. Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России.

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства. Международные связи спортивных организаций. Достижения Российских спортсменов по олимпийским видам спорта в борьбе за завоевание мирового первенства.

Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность - важнейшее требование в спортивной борьбе.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Физическая подготовка борца. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца, (для всех групп начальной подготовки).

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

Организация и проведения соревнований. По общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе

Практические занятия.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость. ОФП включает в себя:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезарных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); и др.

Упражнения для туловища:

- упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками);

- дополнительные пружинистые наклоны;

- круговые движения туловищем;

- прогибания, лежа лицом вниз 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 и др.

Упражнения для ног в положении стоя:

- различные движения прямой и согнутой ногой;
- приседания на двух ногах и на одной ноге;
- маховые движения;
- выпады с дополнительными пружинистыми движениями;
- поднимание на носки;
- различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении;

Упражнения для рук, туловища, ног в положении сидя (лежа):

- различные движения руками и ногами;
- круговые движения ногами;
- разноименные движения руками и ногами на координацию;
- маховые движения с большей амплитудой;
- упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук;
- отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола;
- наклоны и повороты туловища,
- упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, тоже 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;
- тоже в приседе;
- удержание груза (150-200гр) 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., обозначенного на полу нитями, то же с приседаниями;
- ходьба по линии с касанием пальцами пяток;
- передвижение бокам 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 предметов сводом стопы;

Упражнения на расслабление:

- из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук;
- из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук;
- из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти;
- махи свободно висящими руками при поворотах туловища;
- из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Дыхательные упражнения:

- синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду);
- повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом;
- движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом;
- движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом;
- ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями;
- перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны);
- шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги;
- выпады в стороны;
- шаги на месте с вдохом на каждый выпад;
- повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой:

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

С гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками;
- переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- перенос ног через палку (перешагиванием и прыжками);
- подбрасывание и ловля палки;
- упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением);
- упор палкой в стену - повороты на 360°;
- перевороты вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега);
- кувырки с палкой (вперед и назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

Упражнения с теннисным мячом:

- броски или 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);

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 на 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 подталкивания мяча одной и двумя ногами (в прыжке);
- эстафеты и игры с мячом;
- соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Упражнения с гантелями (вес 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 поочередно и через стороны, впереди, в стороны, 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 из-за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5 - 2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

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, перенес ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться);
- наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

На гимнастической скамейке:

- упражнения на равновесие - стойка на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различные направления, вращение туловища;
- прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°;
- сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног;
- сидя верх (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 вверх, держась руками за скамейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

На гимнастической стенке:

- передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте;

- прыжки вверх с рейки на рейку с одновременным толчком руками и ногами;
- прыжки в стороны, сверху в низ, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке, в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки;
- раскачивания в висе;
- вис на стенке ноги в сторону, рейки на разной высоте («флажок»);
- соскоки из виса спиной к стене (выполняются с толчком и без толчка ногами);
- из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола, из упора хватом сверху за 4—6 рейку снизу (на расстоянии более 1 метра 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 на расстоянии 1—2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), и др.;

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.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить борца при помощи основных упражнений, сделать его работу быстрой, маневренной подвижной, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед из упора присев;
- скрестив голени из основной стойки из стойки на голове и руках;
- из стойки на руках до положения, сидя в группировке;
- до упора присев;
- с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене;
- в упор стоя, ноги врозь, через стойку руках;
- длинный кувырок с прыжка, через препятствие;
- кувырок через левое (правое) плечо.

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 стену;
- наклоны головы в стойке с помощью партнера;
- стоя на четвереньках.

Упражнения на мосту:

- вставание на мост, лежа на спине;

- кувыркoм 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.

Упражнения в самостраховке:

- перекаты в группировке на спине;
- положение рук при падении на спину;
- падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера;
- через горизонтальную палку;
- положение при падении на бок;
- перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок;
- из положения, сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку);
- кувырок вперед с подъемом разгибом;
- кувырок вперед через плечо;
- кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок;
- кувырок через палку с падением на бок;
- кувырок с прыжка, держась за руку партнера;
- падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки.

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) на ковре;
- броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны;
- переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.;
- повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове;
- лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны;
- ходьба и бег с манекеном на 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 пояс, грудь;
- поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе;
- переноска партнера на плечах, на спине, на бедре;
- сидящего спереди, на руках впереди себя;
- приседания и наклоны с партнером на плечах;
- приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах;
- стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения;

- ходьба на 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 рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук;
- кружение, взявшись за руки, за одну руку;
- вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади);
- внезапные остановки после кружения и вращения;
- кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера;
- падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Технико-тактическая подготовка

Основные положения в борьбе:

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партнер: 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 партнере:

- передвижение в стойке на одном колене;
- выседы в упоре лежа вправо, влево;
- подтягивания, лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа;
- повороты на боку вокруг вертикальной оси;
- передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног;
- движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием 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 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, рынок и т.п.).

Техника борьбы:

Приемы борьбы в партнере Перевороты скручиванием Переворот рычагом **Защиты:**

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;

- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку **Защиты:**

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку **Защиты:**

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
- в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и

повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием . Переворот забеганием захватом шеи из -под плеча **Защиты:**

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с ключом и предплечьем на плече (на шее)

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер;
- б) упираться свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом Переворот переходом с ключом и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

- а) не дать перевести себя на живот;
- б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираться свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «КЛЮЧ» Одной рукой сзади

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираться ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита: в момент рынка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рынком руками вперед - влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

2) из того же И.П, атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рынком руками влево - вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рынком Перевод рывком за руку:

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку. Контрприемы:

а) перевод рынком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рынком захватом шеи с плечом сверху:

Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к Контрприемы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рынком захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

б) бросок захватом руки под плечо;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты:

а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рынком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади. Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шея:

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) перевод захватом туловища сзади.

Броска поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рынком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:
 - а) перевод рынком за другую руку;
 - б) бросок через спину захватом руки через плечо;
 - в) сбивание захватом туловища;
 - г) сбивание захватом руки двумя руками.
2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:
 - а) перевод рынком за руку;
 - б) сбивание захватом руки двумя руками;
 - в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
 - г) сбивание захватом туловища и руки.

2.6. Воспитательная работа

Цель воспитательной программы – формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

1. Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
2. Приобщать обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
3. Организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
4. Организовывать информационную работу с обучающимися по обеспечению личной безопасности образовательного пространства.

Раздел 3. Список литературы.

1. Игуменов Е. М., Подливаев Б.А... Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986.-36 с.
2. Ивапицкий А.В. Решающий поединок. -М.: ФиС, 1981. - 175 с.
3. Крепчук.Н., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
4. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А., Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000,- 32 с.
5. Пархоменко А..А., Подливаев Б.А., Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. -М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 7 с.
6. Пилюяп Р. А., Мотивация спортивной деятельности. -М.: ФИС,1984. - 104 с.
7. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.П. Пути совершенствования учебнотренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод, пособие. -М.: ФОН, 1997. - 39 с.
8. Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод, пособие. - М.: Принт-Центр, 2002. - 56 с.
9. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
10. Савенков Г.И., Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. -М., 2001.- 114с.
11. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров /Под общ. ред. А.Н.Ленца.-М.: ФиС,1964.-495с.
12. Туманян Г.С., Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984.-144с.
13. Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. -М.: Советский спорт, 1997. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Подред. Р.А., Пилюяна. - Малаховка, 1993.-82с.